ROSS ROSENBERG
DE CE-I IUBIM PE CEI CARE NE FAC RĂU
CAPCANA CODEPENDENTULUI ȘI A NARCISISTULUI
SINDROMUL MAGNETULUI UMAN

ROSS ROSENBERG
DE CE-I IUBIM PE CEI CARE NE FAC RĂU
CAPCANA CODEPENDENTULUI ȘI A NARCISISTULUI
SINDROMUL MAGNETULUI UMAN

ROSS ROSENBERG
DE CE-I IUBIM PE CEI CARE NE FAC RĂU
CAPCANA CODEPENDENTULUI ȘI A NARCISISTULUI
SINDROMUL MAGNETULUI UMAN

IN1\02130TIV

PSIHOLOGIE

Evoluţia începe de la cunoaşterea de sine. Prin lectură, pornim într-o călătorie înspre sine, pentru ca apoi să găsim starea de împăcare şi echilibrul interior. ***Introspectiv îţ*** i propune să ofere cititorului cărţi-reper din domeniile spiritualităţii, psihologiei şi dezvoltării personale.

ROSS ROSENBERG

# DE CE-I IUBIM PE CEI CARE NE FAC RĂU

## CAPCANA CODEPENDENTULUI ŞI A NARCISISTULUI

### SINDROMUL MAGNETULUI UMAN

Traducere din limba engleză de COSMIN NEDELCU

LITERA
București
2020

*The Human Magnet Syndrome: The Codependent Narcissist Trap* Ross Rosenberg Copyright © 2019 Ross Rosenberg Ediţie publicată în limba engleză de Morgan James Publishing Toate drepturile rezervate.

Nici o altă parte din această carte nu poate fi reprodusă, tradusă, stocată într-un sistem de recuperare a datelor sau transmisă în orice formă sau prin orice mijloace, fie acestea electronice, mecanice, prin fotocopiere, micro filmare sau înregistrare, fără permisiunea editurii.

□

*Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera*

O.R 53; C.R 212, sector 4, Bucureşti, România tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372 email: comenzi@litera.ro

Ne puteţi vizita pe www.litera.ro

*De ce îi iubim pe cei care ne fac rău*

*Capcana codependentului şi a narcisistului Sindromul magnetului uman Ross Rosenberg*

Copyright © 2020 Grup Media Litera pentru versiunea în limba română Toate drepturile rezervate.

Editor: Vidraşcu şi fiii

Traducerea din limba engleză: Cosmin Nedelcu

Redactori: Carmen Vasile, Ramona Ciortescu Corector: Olimpia Băloi Copertă: Flori Zahiu Tehnoredactare şi prepress: Mihai Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

ROSENBERG ROSS

De ce îi iubim pe cei care ne fac rău. Capcana codependentului şi a narcisistului. Sindromul magnetului uman – Ross Rosenberg; trad. din lb. engleză de Cosmin Nedelcu. – Bucureşti: Litera, 2020

ISBN 978-606-33-6608-6

ISBN EPUB 978-606-33-6809-7

I. Nedelcu, Cosmin (trad.)

159.9

# Dedicaţie

Dedic această carte soţiei mele, Korrel Crawford Rosenberg, partenera visurilor mele. Korrel este cea care mă iubeşte mai mult decât oricine altcineva – şi o face tară pic de ezitare. Dragostea ei m-a încurajat să descopăr fără teamă cine sunt cu adevărat, să învăţ permanent din greşelile mele şi să mă transform în cel care am fost menit să fiu. în cele din urmă, sprijinindu-mă şi îngăduindu-mi să-mi urmez visurile, şi-a sacrificat o parte din propriile-i aspiraţii. Din acest motiv şi din multe altele, îi voi fi mereu recunoscător. Datorită ei, pot spune că am cunoscut dragostea adevărată şi trainică şi ce înseamnă să fii căsătorit cu persoana de care eşti îndrăgostit, cu partenerul tău, cu cel mai bun prieten. Korrel, iubirea mea, n-aş putea să- ţi fiu mai recunoscător decât sunt.

De asemenea, îi dedic cartea de faţă unicului meu copil, Benjamin Rosenberg, a cărui existenţă mi-a insuflat un sentiment de veneraţie, pace şi înţelegere profundă a perfecţiunii. Temperamentul lui plin de viaţă, independenţa şi încrederea lui în sine m-au învăţat că problemele unui părinte nu trebuie să devină blestemul urmaşilor lui. Inima curată a lui Ben, dragostea necondiţionată faţă de cei din jur şi idealurile lui îmi amintesc că a fi un tată bun nu se măsoară doar prin ceea ce faci sau cum faci, ci prin ceea ce devine copilul tău pe cont propriu.

Cartea îi este dedicată cumnatei mele – Karla Crawford –, căreia îi preţuiesc dragostea, respectul şi grija pe care mi le poartă. Ajungând să o cunosc, descoperindu-i pasiunile şi eforturile şi fiind martorul luptei ei pentru supravieţuire, îmi amintesc cât de preţioasă este această existenţă trecătoare numită viaţă şi că este datoria noastră să o trăim cu sens, mirare şi recunoştinţă. Dedic, de asemenea, această carte mamei mele plecate dintre noi, Mikki Rosenberg. Iubirea şi

bunătatea ei vor rămâne veşnic în inima mea şi mi-au inspirat fiecare pagină din această carte. Nu în ultimul rând, îmi dedic lucrările celor care se zbat să pună capăt sufocării emoţionale, parcurgând cu vitejie cărarea întortocheată şi adesea primejdioasă către iubirea de sine din belşug (obiectivul suprem când vorbim despre

vindecarea codependenței). Succesul meu n-ar însemna nimic fără voi. Mi- ați îngăduit să-mi îndeplinesc visul din adolescență, acela de a face ceva pentru această lume. Trecem împreună prin această provocare și vă sunt recunoscător că îmi sunteți alături, fiecare prin efortul individual, în încercarea de a vindeca codependența!

# Mulţumiri

O mare parte din succesul pe care îl cunosc azi i se datorează soţiei mele, Korrel Crawford Rosenberg. S-a sacrificat ani la rând, petrecând nenumărate nopţi şi weekenduri singură, tară să se plângă, deoarece credea în visul meu şi mă sprijinea necondiţionat. Este întotdeauna prezentă ca să dezbatem anumite idei (multe dintre ele apar într-o formă sau alta în cartea de faţă), facându-mă să râd când am nevoie de cineva care să mă însufleţească şi oferindu-mi un impuls suplimentar de voinţă prin dragostea ei nestrămutată. Ne trăim viaţa intens şi cu pasiune – un lucru pe care nu ştiu dacă l-aş putea face tară ea. Fără îndoială, este sufletul meu pereche.

în februarie 2017, când am luat prima dată legătura cu cumnata mea, Karla Crawford, în privinţa unei colaborări, toată lumea care ne cunoştea a crezut imediat că ne-am pierdut cu totul minţile. Fiind întruchiparea relaţiei tipice dintre un frate şi o soră, se întâmplă adeseori să avem păreri diferite şi nici unul dintre noi nu se teme să-i spună celuilalt ce are în minte. Cu toate astea, ne-am asumat riscul şi acum este Directoarea de Operaţiuni, mâna mea dreaptă, omul care are grijă să rămân zdravăn la minte şi prietena mea de încredere. Fie că e nevoie să lase totul baltă într-o zi de sâmbătă ca să-mi corecteze un capitol şi să mă ajute să respect un termen-limită, că se implică total într-o şedinţă de brainstorming ad-hoc sau că îmi dă încredere în mine spunându-mi cât de grozavă e această carte (şi chiar o crede!), a devenit o parte integrantă atât din viaţa mea profesională, cât şi din cea personală.

Fiul meu, Benjamin. Ce să vă spun despre el? S-a transformat în tânărul la care n-am putut decât să visez, care mă susţine şi este dispus să-mi ofere feedbackul şi părerile unei persoane de 20 şi ceva de ani. Un suflet blând cu o personalitate delicată, am avut nenumărate discuţii deosebite şi, chiar dacă nu mai locuieşte în casa părintească, simt că am fost în stare să creăm

o legătură pe care nu am reuşit să o formăm înainte. S-a transformat într-un om de care sunt mândru.

Linda Crawford, soacra mea, intuieşte întotdeauna când am nevoie să aud cât de mândră ar fi mama dacă ar mai trăi şi cât de mândră este şi ea de mine, în calitate de „a doua mea mamă”.

Karen Kaplan, confrate într-ale scrisului şi susţinătoare a vindecării şi iubirii de sine, este unul dintre cei mai apropiaţi prieteni şi confidenţi.
Acum 12 ani, când ne-am cunoscut, nici unul dintre noi nu şi-a imaginat că fiecare va scrie o carte despre trauma din copilărie şi importanţa vindecării rănilor proprii. Lucrarea ei, Descendants of Rajgrod: Leaming to Forgive, a reprezentat un catalizator pentru dezvoltarea mea personală şi vindecarea emoţională.

Bunul meu amic, Dave Siegel, mi-a schimbat lumea când mi-a făcut cunoştinţă cu aplicaţia YouTube. Mulţumită lui, am devenit parte dintr-o comunitate globală care îmi împărtăşeşte entuziasmul legat de Recâştigarea Iubirii de Sine (codependenţă). A compus, produs, interpretat şi cântat tema muzicală a Magnetului uman, probabil unul dintre cele bine gândite cadouri pe care mi le-a făcut cineva vreodată. îi sunt recunoscător pentru prietenia noastră.

îi mulţumesc lui Melody Beattie, un pionier al acestui gen, care a fost îndeajuns de amabilă să citească, să aprecieze şi să facă publicitate primei mele cărţi, cea care mi-a conferit credibilitatea de care eu, în calitate de autor debutant, aveam nevoie. Cu sfaturile şi îndrumările ei înţelepte de-a lungul anilor s-au făcut paşi importanţi pentru a spori gradul de conştientizare a publicului în privinţa unei probleme care este esenţială pentru viitorul societăţii noastre.

Editura PESI, cea care mi-a publicat prima carte, mi-a oferit, deşi eram un scriitor relativ necunoscut, sprijin şi consiliere, precum şi oportunitatea de a-mi prezenta materialele în faţa unui public larg. Sugestia şi disponibilitatea lor de a-mi publica prima carte mi-au deschis o cale, lucru pe care, pe cont propriu, mi-ar fi fost mult mai greu să îl realizez.

îi sunt recunoscător lui Jonice Webb, autoare a seriei Running on Empty, ale cărei prietenie şi sfaturi înţelepte au reprezentat un far călăuzitor pentru mine. Cunosc puţini autori talentaţi care sunt la fel de amabili ca oameni pe cât sunt de buni în profesia lor. Ea este, într-adevăr, un om autentic!

Corrine Casanova, o persoană sensibilă şi sinceră, a fost un sprijin de neînlocuit în elaborarea şi redactarea conţinutului revizuirilor cărţii mele. Sfaturile ei profesionale şi ajutorul pe care mi le-a oferit pentru a face faţă provocărilor lumii editoriale m-au făcut să simt că cineva a avut cu siguranţă grijă de mine.

Marisa Jackson şi-a pus tot sufletul în designul cărţii de faţă. Atenţia la detalii, creativitatea, pasiunea şi forţa ei se regăsesc cât se poate de limpede în munca sa. Este o doamnă extrem de răbdătoare şi de talentată şi mă simt foarte norocos că am întâlnit-o.

îi sunt recunoscător PR-ului meu, Christine King, de la TMG International; optimismul şi entuziasmul ei molipsitor faţă de această carte m-au făcut să cred că până şi cele mai îndrăzneţe visuri sunt posibile.

Nu în ultimul rând, îmi exprim aprecierile faţă de David Hancock şi echipa lui de la Morgan James Publishing. A fost o plăcere deosebită să am drept partener o companie cu o asemenea integritate şi etică a muncii.

# Prefaţă

Tiparele care acţionează în vieţile noastre pot să pară adeseori misterioase, lipsite de noimă, ba chiar incoerente, asta dacă ne dăm seama de ele. Dacă avem răbdare, însă, de cele mai multe ori ni se va dezvălui o logică magnifică. Povestea felului în care am ajuns să scriu prefaţa acestei cărţi este un excelent exemplu care demonstrează această teorie.

Demult, tocmai în 1990, am publicat prima mea carte, intitulată Iron Man Family Outing: Poems about Transition into a More Conscious Manhood. Am avut speranţe mari legate de ea, dar a suferit o serie de eşecuri în mâinile unui editor dezinteresat şi lipsit de scrupule. După şase luni de zile, a fost limpede pentru mine că rămăsesem cu 1 500 de exemplare ale unei cărţi pentru care părea să nu existe nici cea mai mică fărâmă de interes.

Cu inima sfâşiată şi descurajat, am depozitat cărţile într-un dulap, fără să le scot din cutiile de carton în care fuseseră puse. Am încetat să mai scriu cu scopul de a fi publicat, crezând că nu există nici un fel de preocupare şi nici un loc pe această lume pentru ceea ce aveam de împărtăşit.

Şaptesprezece ani mai târziu, m-am trezit într-o dimineaţă cu o idee: dacă aş dărui cărţile respective unor oameni care ar putea să le folosească cumva? Dar cui? M-am hotărât să caut pe internet pe cineva care să lucreze cu oameni, supravieţuitori ai abuzului, nepăsării şi traumelor din copilărie sau cu oricine ar putea fi interesat de tipul de lucrare pe care o scrisesem. Eram hotărât să ofer cărţile celor care ar fi putut să le facă să ajungă acolo unde era nevoie, ajutându-i pe alţii să se vindece, adică exact intenţia mea iniţială atunci când o scrisesem, fără să îmi pese dacă urma să renunţ şi la ultimul exemplar în acest scop.

în urma documentării făcute, am alcătuit o listă de nume şi de

adrese şi am trimis câte o scrisoare scurtă fiecărei persoane în care mi-am descris cartea, oferindu-mă să le trimit câte un exemplar gratuit. Iniţial, am trimis scrisori în plicuri cât se poate de reale. Am făcut asta vreme de jumătate de an, după

care am trecut la e-mail-uri. La vremea respectivă nu aveam nici pagină de internet şi nici nu eram o persoană publică. Eram un individ complet necunoscut, care încerca să doneze un volum vechi de 17 ani de care nu auzise nimeni niciodată.

Ross Rosenberg a fost cel care a primit una dintre scrisorile mele. Nu-mi amintesc cu exactitate ce am observat în datele sale de contact care m-a făcut să mă gândesc: „El ar putea fi o persoană interesată să primească un exemplar din cartea mea”, dar despre orice ar fi fost vorba, am avut dreptate. Mi-a răspuns, plin de curiozitate, şi i-am trimis cartea. Şi aşa neam cunoscut.

în mai puţin de zece ani de când l-am întâlnit pe Ross, s-a transformat dintr- un terapeut care lucra într-un cabinet din Buffalo Grove, Illinois, într-un expert recunoscut pe plan internaţional în domeniile narcisismului, codependenţei, traumei şi dependenţei sexuale. Este, în prezent, un autor de mare succes. Şi-a înfiinţat propriul centru de terapie, precum şi o firmă specializată în programe educaţionale/de training şi seminare cu certificare profesională. Are, de asemenea, şi un canal YouTube foarte popular. Pe scurt, a ajuns o persoană cu influenţă internaţională şi un lider de opinie în scurta perioadă de când am făcut cunoştinţă, trimiţându-i scrisoarea prin care îi ofeream o carte gratuită în luna ianuarie a anului 2008.

Nu vă împărtăşesc degeaba toate aceste detalii şi iată de ce: trăim într-o lume de oameni răniţi. Mulţi nici măcar nu ştiu că sunt răniţi sau cum le influenţează rănile respective gândurile, percepţiile, comportamentul şi chiar viaţa. Mulţi dintre aceşti oameni au nu numai capacitatea de a-şi vindeca doar propriile răni, dar pot contribui şi la vindecarea rănilor celor din jur. Ross este o astfel de persoană. Aşa sunt şi eu.

Ross mi-a spus adesea că lectura cărţii mele l-a ajutat să îşi scrie propria carte, cea de faţă. O consecinţă cât se poate de neaşteptată a trimiterii acelei scrisori, fără doar şi poate, dar una care adevereşte magia aparent neintenţionată şi adesea de nepătruns a acelor tipare pe care le-am menţionat la început.

Timp de aproape două decenii am crezut că munca mea nu valorează nimic, dar m-am înşelat. Pur şi simplu, nu îi sosise încă vremea. Când i-a venit

momentul, am avut marele noroc să cunosc o altă persoană care aştepta clipa potrivită să păşească din anonimat şi să se remarce.

Nu se ştie niciodată ce beneficii pot rezulta de pe urma muncii de calitate pe care o depuneţi când vă vindecaţi propriile răni. Uneori, apar sub forma unui lucru sau a unei persoane cu adevărat extraordinare, la care nu v-aţi fi aşteptat niciodată.

Ross este un om cu adevărat extraordinar, din toate punctele de vedere, la fel cum este şi munca pe care o face. Bucuraţi-vă de această carte, extrageţi toate învăţămintele posibile din ea, aplicaţi-le cât de bine puteţi şi afişaţi-vă vindecarea în toate formele care aşteaptă să iasă la lumină din interiorul dumneavoastră.

Rick Beiden

Poet/Autor/Artist/Instructor

personal Austin, Texas

# Introducere

Totul s-a petrecut repede – atât de repede! Acum doar şase ani, o firmă de training americană proeminentă, PESI, şi-a manifestat interesul faţă programul meu de training „Să înţelegem atracţia reciprocă dintre codependenţi şi narcisişti” Interesul acestora faţă de conţinutul materialului de atunci mă flata, ca să nu spun că mă entuziasma de-a dreptul! Instruirea altor psihoterapeuţi, precum şi a publicului larg, în domeniul subiectelor pe care le-am elaborat pornind atât de la descoperirile făcute în timpul propriei mele recuperări de pe urma codependenţei, cât şi de la activitatea profesională desfăşurată în acest domeniu era un vis care se transforma în realitate.

Aşa cum se întâmplă de obicei, orice lucru bun are şi o parte mai puţin plăcută: trebuia să susţin pentru PESI un curs banal de pregătire în domeniul psihologiei de popularizare intitulat „Cum să supravieţuieşti în faţa manipulatorilor emoţionali”. în pofida convingerii lor că acest curs avea legătură cu munca mea, nu doream să mă asociez cu un program care se baza pe termenul imprecis „manipulator emoţional”. Era limpede pentru mine că fusese ales mai degrabă din motive de marketing şi publicitate decât pentru meritele sale medicale. Ca un purist al psihoterapiei, m-am gândit mult dacă să accept oferta, deoarece codul deontologic mă obligă să nu înfrumuseţez sau să denaturez adevărul. Chiar şi cu asigurările companiei că va atrage foarte mulţi cursanţi, nu am acceptat să fiu lectorul lor şi să-mi încalc codul deontologic nici măcar pentru o şansă de avansare în carieră care apare o dată în viaţă. Mai mult decât atât, am simţit că ar fi umilitor să trec pe linie moartă cursul nou-nouţ dedicat relaţiei dintre codependenţi şi narcisişti pentru a prezenta ceva în care nu cred.

Cealaltă cerinţă dezamăgitoare era cea de a călători cel puţin o

dată pe lună – susţinând trei seminare consecutive de câte o zi. Ceea ce îmi complica şi mai mult decizia era faptul că nu trecuseră decât şase luni de când înfiinţasem şi deschisesem un centru de consiliere în Arlington

Heights, Illinois, Clinical Care Consultants*, oferind servicii de psihoterapie pentru 30 de pacienţi pe săptămână.

Era frustrant să mă aflu la această răscruce dintre dilema etică şi oportunitatea profesională. Mulţumită unei clipe de inspiraţie şi unei doze de gândire creativă, am convins PESI să-mi permită să utilizez cursul de instruire vizând relaţiile dintre codependenţi şi narcisişti, înlocuindu-le termenul de „manipulare emoţională" cu conceptul meu, „narcisism patologic". Aşa că, dintr-odată, problema noastră s-a rezolvat: urma să îmi prezint materialul fără restricţii, iar ei îşi puteau păstra denumirea atrăgătoare. Era un compromis satisfăcător pentru ambele părţi!

în mijlocul turneului american de mare succes de-a lungul a 26 de state şi 60 de oraşe, PESI mi-a oferit o altă şansă care apare o dată în viaţă: un contract pentru o carte. Considerau că aceste cursuri puteau fi transformate cu uşurinţă într-un bestseller. Lăsând la o parte entuziasmul şi recunoştinţa mea, mă confruntam iarăşi cu termenul lor, „manipulator emoţional". Deşi îi lărgisem semnificaţia pentru a reprezenta termeni reali de diagnostic, mă împotriveam apariţiei lui pe coperta cărţii. Tot ce-am putut să fac a fost să accept să-l utilizez de-a lungul manuscrisului, aşa cum o făcusem şi în cadrul cursurilor. Nici măcar această cerinţă nu era ideală, deoarece nutream resentimente legate de folosirea lui în cadrul cursurilor.

în ciuda faptului că semnasem un contract prin care renunţasem la drepturile de a stabili titlul cărţii**, mi-am menţinut poziţia. Deoarece era o chestiune care ţinea de integritatea mea personală şi medicală, am refuzat să-mi schimb părerea. Cum s-a întâmplat şi în cazul altor dileme cu care m- am confruntat în viaţă, i-am cerut sfatul soţiei mele. Uşurat de faptul că m-a sprijinit în decizia de a desface contractul, în ciuda consecinţelor posibile, m-am ţinut tare. Gândul unui proces şi a posibilităţii de a nu mi se mai oferi un

alt contract de publicare mi-a creat multă anxietate.

Problemele mele se rezolvă adeseori atunci când dorm. Trecutul a arătat că atunci când sunt tulburat sau nehotărât în privinţa unei provocări personale sau profesionale, mi se întâmplă adeseori să mă trezesc în zori cu o soluţie limpede. În dimineaţa care a urmat discuţiei cu soţia mea, pe jumătate treaz, m-am auzit rostind sindromul magnetului uman. A fost un moment de genul „Evrika!” care a părut picat din ceruri. Nu doar că redactorul a fost încântat

de titlu, dar am fost în stare să lăsăm deoparte tensiunile care ne însoţeau neînţelegerile şi să ne lăsăm din nou cuprinşi de entuziasm.

în sfârşit, a venit momentul să elimin din munca mea ubicuul termen de „manipulator emoţional”. Narcisismul patologic, termenul iniţial, mult mai riguros, şi-a recăpătat locul legitim în activitatea mea legată de sindromul magnetului uman. De asemenea, venise timpul să-mi extind teoriile privind sindromul magnetului uman şi continuumul sinelui.

Toate acestea reprezintă apogeul ultimilor cinci ani de reflecţie şi de descoperiri în privinţa tematicii legate de sindromul magnetului uman. Cu toate că această carte are o valoare substanţială ca instrument ajutător atât pentru profesionişti, cât şi pentru cititorul obişnuit, le va fi de folos în cea mai mare măsură celor care doresc să afle mai multe lucruri despre sindromul magnetului uman şi despre felul în care acesta le poate afecta viaţa. Este un fenomen universal care transcende cultura, etnia, orientarea politică, limba şi multe alte caracteristici reale şi artificiale care ne despart. Din acest motiv, nu pot să nu fiu din cale-afară de mândru pentru că a fost tradusă în spaniolă, franceză şi, în scurtă vreme, în cehă.

Cartea de faţă vă va ajuta să înţelegeţi şi să acceptaţi durerosul adevăr despre motivul pentru care aţi rămas loial unor oameni care îşi proclamă iubirea pentru dumneavoastră, dar care, în acelaşi timp, vă rănesc constant. Vă va îndruma şi sperăm că vă va ajuta să vă daţi seama de ce continuaţi să cădeţi pradă aceloraşi promisiuni găunoase care nu ajung niciodată să se împlinească şi de ce fericirea până la adânci bătrâneţi nu este nimic altceva decât o iluzie ciclică, dezamăgitoare. De asemenea, veţi fi constrâns să admiteţi inimaginabilul: sunteţi în aceeaşi măsură o victimă şi un vinovat pentru relaţiile dumneavoastră disfuncţionale.

întrucât cunoaşterea înseamnă putere, iar această lectură vă va

învăţa ceea ce trebuie să cunoaşteţi, pregătiţi-vă să vă simţiţi plin de inspiraţie şi entuziasm. Cartea de faţă va deveni un material indispensabil, pe măsură ce începeţi să înţelegeţi de ce continuaţi să vă îndrăgostiţi de persoane care, iniţial, par perfecţiunea întruchipată şi, într-o clipă, vă devin amanţi, cei mai buni prieteni şi confidenţi – sufletul dumneavoastră pereche. Vă va ajuta deopotrivă să pricepeţi de ce aceste suflete pereche îşi dau în cele din urmă

măştile jos, dezvăluindu-şi adevăratul sine nociv şi, uneori, perfid şi narcisist.

## Aceeaşi persoană cu un chip diferit

Ştiu din proprie experienţă ce înseamnă să fii partenerul codependent când vine vorba despre sindromul magnetului uman. Privind retrospectiv, tiparul relaţiilor mele disfuncţionale ar fi trebuit să fie clar, mai ales după două căsnicii eşuate şi nenumărate relaţii cu narcisişti nocivi. Cu toate astea, cum se spune, trebuia să-mi ajungă proverbialul cuţit la os, ceea ce s-a şi întâmplat în 2003. Acela a fost momentul în care n-am avut de ales decât să cobor din nebunescul şi fascinantul carusel al relaţiilor.

Un amic mi-a schimbat viaţa cu o observaţie: „Fiecare femeie de care te îndrăgosteşti este, de fapt, aceeaşi persoană cu un chip diferit". A fost trezirea la realitate, duşul cu apă rece care mi-a deschis în cele din urmă ochii. Până nu mi-am dat seama că aceasta era problema mea şi până nu am urmat un tratament, am fost sortit să am de-a face cu aceleaşi femei narcisiste dăunătoare şi dezamăgitoare, neavând niciodată parte de dragostea, respectul şi atenţia după care tânjeam.

Acest mesaj înşelător de simplu, dar care schimbă vieţi într-o manieră profundă, mi-a dat lumea peste cap. Pentru prima oară, am luat în considerare faptul că, în definitiv, nu era vorba de ghinion, ci, poate, era ceva în neregulă cu mine. Renunţarea la mentalitatea de victimă a fost ceva greu de acceptat. Acesta a fost momentul în care celebrul citat referitor la recuperare – „Nebunia înseamnă să faci acelaşi lucru la nesfârşit şi să aştepţi rezultate diferite" – a căpătat în cele din urmă un sens. Eram pregătit, în sfârşit, să îmi asum responsabilitatea pentru acţiunile mele, să cobor în străfundurile sinelui meu, să-mi

accept fricile, să preiau controlul viitorului şi, într-un final, să pun capăt tiparelor care mă ţineau în relaţii distructive. Am fost gata să încetez să mai fiu nebun!

N-o să vă mint; a fost dificil. Ca să pun capăt unui tipar înrădăcinat în cele mai ascunse cotloane ale psihicului am avut nevoie de timp şi de o doză uriaşă de disconfort şi de efort. A trebuit să iau în calcul ceva imposibil: în ciuda defectelor mele, sunt perfect aşa cum sunt. Nu mă pot aştepta ca ceilalţi să înţeleagă acest lucru până când nu-l accept eu însumi mai întâi. Din strânsoarea fricilor, a ruşinii şi a singurătăţii s-a născut angajamentul de a nu mai fugi de suferinţă şi dorinţa de a mă strădui să o vindec.

Sunt convins că la 17 ani aş fi râs de ideea că, ajuns om în toată firea, aş putea să scriu o carte legată de problemele pe care am început să le înţeleg prima oară în 1978. Mai mult decât atât, n-aş fi crezut câtuşi de puţin că voi scrie ceva care se va vinde în peste 50 000 de exemplare, va fi publicată în patru limbi şi va deveni motivul pentru care mii de vieţi s-au schimbat. în plus, n-aş fi fost în stare să pricep ce înseamnă să ai un canal YouTube care va aduna mai mult de 7 milioane de vizualizări şi 75 000 de abonaţi. Hei, tânărule de 17 ani, am reuşit! Până la urmă, ideea ta de a dori să schimbi lumea n-a fost chiar aşa de nebunească!

## Prezentarea sindromului magnetului uman

De la începuturile civilizaţiei, oamenii au fost atraşi în mod magnetic şi irezistibil în relaţii romantice nu neapărat prin ceea ce văd, simt sau gândesc, ci prin alte forţe invizibile. Când oamenii care au un trecut emoţional sănătos se cunosc, irezistibila forţă a iubirii poate să creeze o relaţie durabilă, reciprocă şi stabilă. Pe bună dreptate, oamenii din această tabără se pot mândri cu remarcabila experienţă a dragostei la prima vedere şi cu rezistenţa în timp a acestei scântei. Cu toate astea, poveştile noastre devin destul de diferite atunci când

suntem crescuţi de părinţi abuzivi, nepăsători sau absenţi. De pildă, atunci când codependenţii şi narcisiştii fac cunoştinţă şi sunt prinşi într-o seducătoare stare de visare, relaţia lor se transformă deseori într-un „balansoar” care oscilează între iubire, suferinţă, speranţă şi dezamăgire.

în cazul oamenilor ca mine, ai căror părinţi i-au privat de dragoste necondiţionată în decursul copilăriei, mai ales în primii cinci sau şase ani de viaţă, este posibil să fie atraşi de un partener romantic narcisist cu o forţă comparabilă cu cea a unui magnet de care nu se pot dezlipi. Acest magnetism, pe care îl voi numi sindromul magnetului uman, are puterea colosală de a aduce în viaţa codependenţilor şi a narcisiştilor o furtună de dragoste şi disfuncţionalitate. Puterea acestei iubiri disfuncţionale îi ţine laolaltă pe aceşti oameni aparent opuşi, în pofida nefericirii pe care o împărtăşesc şi a speranţelor asidue că se vor schimba unul pe celălalt. în cazul îndrăgostiţilor codependenţi şi narcisişti, din păcate, visul iubirii perfecte şi nepieritoare nu se va împlini niciodată.

Când eram adolescent, tatăl meu mi-a dat fără să vrea un sfat de neuitat despre relaţii. Mi-a zis: „sufletul pereche din visele tale va deveni colegul de celulă din coşmarurile tale”. Deşi a spus-o în chip de glumă, reprezenta, de fapt, viziunea cinică a tatălui meu despre dragoste şi relaţii. Asemenea altor narcisişti şi codependenţi, relaţia dintre mama şi tatăl meu se baza pe o dragoste la prima vedere. A cerut-o în căsătorie pe mama, pe atunci în vârstă de 18 ani, după o relaţie de doar şase luni de zile. Oricât de perfectă părea iubirea lor, nu era nimic mai mult decât o fantezie care nu putea fi menţinută. Aşa cum se întâmplă şi cu alţi codependenţi şi narcisişti, „norişorul lor perfect de amor” urma să se transforme într-o furtună de nisip care avea să le cimenteze pentru totdeauna relaţia disfuncţională. Dar numai unul dintre ei urma să fie împovărat cu „lanţurile” specifice celui privat de libertate; e vorba despre mama mea codependentă.

Habar n-aveam că urma să trăiesc pe propria-mi piele proclamaţia tatălui meu despre sufletul pereche/colegul de celulă. De fiecare dată când mă îndrăgosteam de o femeie, părea că totul este firesc şi perfect. Şi tot de fiecare dată acest suflet pereche „perfect” se transforma într-un narcisist absolut imposibil de recunoscut. în calitate de coleg de celulă nu voiam – şi nu puteam – să scap de drama disfuncţionalităţii;

continuam să cred că, dacă am îndeajuns de multă răbdare şi speranţă, iubita mea va redeveni sufletul-pereche uşor de recunoscut de la începutul relaţiei. Timpul avea să- mi demonstreze că urmăream un vis care nu va putea niciodată să devină realitate. Cu toate astea, sunt recunoscător pentru strădaniile şi suferinţele

emoţionale prin care am trecut. în lipsa acelor chinuri şi a nevoii de a le pune capăt, cartea de faţă n-ar fi fost niciodată creată.

Prin multă muncă dificilă şi plină de provocări cu propria-mi persoană, mi- am dat în cele din urmă seama de ce obişnuiam să gravitez în direcţia unor parteneri romantici nocivi. în ultimă instanţă, totul s-a rezumat la modul în care tatăl meu narcisist şi mama mea codependentă m-au crescut. Nu eram singur. Mi-am dat seama că şi alţi copii care fuseseră educaţi de un părinte narcisist patologic aveau probleme similare. De asemenea, am remarcat modul în care tiparele relaţiilor din viaţa adultă, sănătoase sau disfuncţionale, sunt afectate de tipul de educaţie primită de un copil. Am aflat că narcisismul patologic şi codependenţa au legătură directă cu cicatricele psihologice provocate de trauma de ataşament. Din nefericire, copiii părinţilor narcisişti patologici sunt sortiţi să devină fie codependenţi, fie narcisişti patologici.

Am ales titlul cărţii de faţă, Sindromul magnetului uman, deoarece surprinde în mod succint dinamica atracţiei din iubirea disfuncţională. Când vine vorba de relaţii romantice, suntem realmente asemănători unor magneţi umani. Cu toţii suntem constrânşi să ne îndrăgostim de un tip specific de personalitate care ne este diametral opusă. Asemenea magneţilor metalici, magneţii umani sunt atraşi unii de ceilalţi atunci când personalităţile lor opuse – sau „polii magnetici de relaţie" – se potrivesc ireproşabil. Legătura creată de „magneţii umani" care corespund perfect este infinit de puternică, unindu-i pe cei doi îndrăgostiţi, în ciuda consecinţelor negative sau a nefericirii împărtăşite.

într-o relaţie între un codependent şi un narcisist patologic, este posibil ca această forţă magnetică să creeze o relaţie disfuncţională pe termen lung. Dimpotrivă, în cazul partenerilor romantici sănătoşi, sindromul magnetului uman duce la relaţii care sunt motivante, însufleţitoare şi reciproc satisfăcătoare.

Simţim cu toţii nevoia omenească de a fi înţeleşi, de a iubi şi de

a fi iubiţi. Acest lucru ne face să ne găsim un partener romantic. Imboldul de iubire uman ne motivează să ne căutăm un tovarăş despre care sperăm că ne va înţelege eforturile, ne va valida suferinţa, ne va susţine visele şi, mai mult decât orice, va crea împreună cu noi o explozie de exaltare emoţională şi

sexuală. Nu ne putem împotrivi; suntem predispuşi din fire să căutăm o persoană care să ne aprindă cele mai profunde dorinţe romantice.

Dacă această carte ar avea un singur scop, ar fi acela de a le insufla speranţă celor care, cum e cazul meu, tânjesc după „dragostea adevărată", dar, în schimb, continuă să dea peste disfuncţionalitate. Ţelul ei este să devină un material esenţial pentru cei care jinduiesc să se elibereze de trecutul lor traumatic şi apăsător din punct de vedere emoţional, dar şi pentru psihologii care îi tratează. Poate că cea mai mare ambiţie pe care am avut-o scriind cartea de faţă a fost să-i poată inspira pe cititori să se elibereze din propriile relaţii distructive, motivându-i deopotrivă să-şi dezvolte capacitatea de a găsi şi de a menţine o relaţie de amor sănătoasă şi reciproc satisfăcătoare.

Această carte a fost scrisă cu intenţia de a-i ajuta pe toţi cei care doresc să înţeleagă sindromul magnetului uman şi impactul lui asupra lor înşişi şi a celorlalţi. Având acest lucru în vedere, m-am asigurat că o parte din cele mai noi preocupări de-ale mele în domeniul codependenţei, tulburarea lipsei iubirii de sine™ (TLIS) şi recuperarea iubirii de sine™ (RIS), este prezentată în Capitolul 12. Aşteptaţi-vă ca aceste informaţii şi altele de acest gen să fie cuprinse în următoarea mea carte, The Codependency Cure™: Recovering from Self-Love Deficit Disorder.™*** în cazul în care căutaţi materiale suplimentare pentru a vă aprofunda cunoştinţele sau pentru a soluţiona orice probleme pe care le-aţi putea avea, vă sugerez să treceţi în revistă produsele şi serviciile educaţionale şi personale din secţiunea despre recuperarea iubirii de sine care sunt disponibile pe pagina de internet a Institutului pentru Recuperarea Iubirii de Sine.****

N-ar trebui să alegem cu toţii să ne examinăm cu sinceritate şi curaj şi să căutăm să pricepem care ne sunt motivaţiile adânc înrădăcinate, subconştiente? N-ar trebui, de asemenea, să ne străduim să ne vindecăm rănile psihologice profund întipărite

care, în lipsa unei soluţii, este posibil să ne împiedice să ne găsim vreodată sufletul pereche? Răspunsul este un răsunător DA! Fără curajul şi voinţa neclintită de a ne schimba traiectoria relaţiilor, vom suferi inutil din cauza necazurilor provocate de obiectivele, aspiraţiile şi visele neîmplinite. Să facem fără teamă acest pas împreună, pe măsură ce vă împărtăşesc cum să descoperiţi dragostea sănătoasă, empatică şi reciprocă, eliberându-vă de tiparele relaţiilor distructive şi disfuncţionale.

Clinical Care Consultants deţine acum două birouri în Illinois: unul în Arlington Heights şi celălalt în Inverness.

Mai multe detalii despre companie pot fi găsite la www.ClinicalCareConsultants.com.

O greşeală de începător, cu siguranţă. Avocatul meu şi cu mine am scăpat amândoi din vedere importanţa clauzei respective.

Estimez că această carte va fi publicată la jumătatea anului 2019.

www.SelfLoveRecovery.com

# 1. Predarea ştafetei disfuncţionale

Oricât de mult ne-am dori, nu putem să evităm anumite realităţi incontestabile ale vieţii: trebuie să plătim impozite, îmbătrânim, probabil că ne vom îngrăşa câteva kilograme şi vom fi întotdeauna legaţi de copilăria noastră. Sigmund Freud avea dreptate; suntem, negreşit, produsul trecutului nostru şi suntem mai afectaţi de anii în care ne-am fonnat decât de evenimentele şi împrejurările mai recente. Deşi genele joacă un rol important în definirea sinelui nostru adult, felul în care am fost îngrijiţi în copilărie este indisolubil legat de sănătatea noastră mentală şi de calitatea relaţiilor noastre din viaţa de adulţi. Indiferent dacă acceptăm povestea unică a copilăriei noastre sau dacă încercăm s-o trecem în surdină, să o uităm sau chiar să o reprimăm, n-avem cum să îi negăm impactul asupra vieţii noastre.

Poate că aţi avut o copilărie din care au lipsit traumele majore, abuzurile, lipsurile sau nepăsarea. Fiind unul dintre cazurile fericite, aţi avut părinţi care au comis greşeli, dar care, în acelaşi timp, v-au iubit necondiţionat şi v-au îngrijit. Fiind dumneavoastră înşivă, în ciuda imperfecţiunilor, le-aţi dovedit părinţilor că toţi bebeluşii sunt perfecţi şi că darul vieţii este sacru. Părinţii dumneavoastră sănătoşi, dar imperfecţi, au fost motivaţi într-o manieră intrinsecă să vă stimuleze dezvoltarea personală şi emoţională, nu pentru că erau nevoiţi, ci întrucât credeau că meritaţi acest lucru.

Singura cerinţă pentru a primi dragostea şi grija necondiţionate ale părinţilor a fost pur şi simplu să fiţi dumneavoastră înşivă. Având parte de asemenea îngrijire şi protecţie, aţi fost unnătoarea persoană care s-a înscris în tiparul multigeneraţional al familiei, acela de copil sănătos din punct de vedere emoţional, care ulterior avea să devină un adult echilibrat şi sănătos emoţional. Dacă aţi ales să aveţi copii, aţi perpetuat „karrna" educaţiei pozitive, crescându-vă propriii dumneavoastră unnaşi sănătoşi emoţional. Din nefericire, eu nu am trăit aşa ceva.

## A deveni copil-trofeu

La rândul lui, copilul unor părinţi care nu sunt sănătoşi din punct de vedere psihologic va face parte dintr-un tipar multigeneraţional similar, unul perpetuu disfuncţional de data aceasta. Dacă unul dintre părinţii dumneavoastră a fost un narcisist patologic, aţi apărut pe această lmne cu nişte aşteptări clar stabilite de către părintele respectiv. în cazul în care v-aţi putut da seama care sunt acestea şi le-aţi putut îndeplini, aţi reuşit să vă motivaţi părintele narcisist să vă îngrijească şi să vă iubească. Dacă aţi fost în ton cu fanteziile narcisiste ale părinţilor dumneavoastră, aţi devenit destinatarul recunoscător al dragostei şi al atenţiei lor condiţionate.

Transfonnându-vă într-un „copil-trofeu", poate că aţi descoperit o modalitate prin care să fiţi rănit mai puţin, însă pentru asta aţi plătit un preţ inimaginabil. Deşi este posibil ca această calitate de „trofeu" să vă fi salvat de latura mai întunecată şi mai ameninţătoare a părintelui narcisist, v-a privat de libertate emoţională, siguranţă şi fericire. Relaxarea şi savurarea miracolelor copilăriei n-aveau să vă aparţină niciodată. Falsa siguranţă pe care aţi obţinut-o sacrificându-vă şi devenind invizibil s-a transfonnat la vârsta adultă în codependenţă. La rândul ei, această experienţă v-a forţat să reiteraţi, involuntar, trauma din copilărie asupra oamenilor cu care aţi ales să aveţi relaţii intime.

în caz contrar, dacă nu aţi reuşit să deveniţi „trofeul" părinţilor dumneavoastră, le-aţi declanşat sentimentele de ruşine, furie şi nesiguranţă care, la rândul lor, au fost proiectate asupra dumneavoastră, pedepsindu-vă. Fiind „soiul rău" care nu este capabil sau căruia nu i se pennite să îşi facă părinţii să se simtă mai bine în privinţa lor înşişi (eliberându-i de ruşinea lor toxică), este posibil să fi fost pedepsit prin lipsuri, neglijare şi/sau abuz. Caracteristica de coşmar a copilăriei dumneavoastră v-a făcut să găsiţi cel mai mare bolovan psihologic sub care să vă ascundeţi

pentru totdeauna amintirile chinuitoare. Copilăria singuratică, caracterizată de tipuri și/sau abuziv la pus bazele unei posibile tulburări permanente de sănătate mintală. Acest lucru v-a constrâns să îi răniți pe cei din jur prin egoismul dumneavoastră și să experimentați remușcări și/sau empatie într-o manieră limitată sau condiționată. Asemenea părinților care v-a desfigurat emoțional în copilărie, reproduceți instinctiv, aceleași tipare nocive cu cei care vă iubesc.

## Metaforele ştafetei

Pentru a explica într-un mod simplu, fiecare generaţie din neamul meu a pregătit-o pe următoarea pentru a face parte din echipa de ştafetă a familiei disfuncţionale. Nu doar că părinţii din fiecare generaţie şi-au transmis zelul şi entuziasmul pentru cursele de ştafetă, dar au fost extrem de influenţi în privinţa celor două roluri de echipă pe care fiecare copil avea până la urmă să-l preia. Ştafeta a fost predată fie copilului care putea să-şi facă părintele narcisist să se simtă bine în pielea sa, fie copilului care n-a putut niciodată să-şi facă părintele narcisist să fie fericit, devenind o teribilă dezamăgire.

în ciuda loialităţii disfuncţionale a mamei mele, prin care îl ajuta pe tata să câştige fiecare cursă, ea n-a trăit niciodată bucuria de a trece linia de finiş învingătoare. Chiar şi când zăcea epuizată pe jos, sleită de puteri şi incapabilă să se mişte, se convingea că triumful tatălui meu îi aparţinea şi ei. Deşi experienţele pe care le trăia erau triste şi înjositoare, nu i-a trecut niciodată prin minte să părăsească echipa. Asemenea oricărei alte echipe de ştafetă a unei familii disfuncţionale, fraţii mei şi cu mine am primit ştafeta proverbială care fusese transmisă de la generaţia părinţilor către cea a noastră. Doar persoanele extrem de puternice şi dedicate sunt în stare să întrerupă tiparele de acest fel. în lipsa curajului şi a unor nenumărate şedinţe de psihoterapie, probabilitatea ca această întrecere să ia sfârşit odată cu generaţia noastră este foarte redusă.

## Patru generaţii de oameni disfuncţionali

Pentru a înţelege mai bine forţele responsabile pentru trauma de ataşament din copilărie, factorul cel mai important care a condus la codependentă mea, o să vă împărtăşesc anumite elemente care ţin de istoria personală a pariu generaţii ale neamului meu. În loc să adopt o abordare prin care „să îmi învinovăţesc părinţii” pentru a explica de ce am devenit un adult codependent, aleg să fiu mai înţelegător şi mai empatie în privinţa unor membri ai familiei faţă de care odinioară simţeam furie şi resentimente intense. Scopul capitolului de faţă nu este să rănească, să calomnieze sau să discrediteze pe cineva. Mai curând, doreşte să ilustreze forţele mulţi şi transgeneraţionale din spatele dezvoltării codependenţei şi narcisismului specifice familiei mele de origine, concentrându-se asupra modului în care suntem cu toţii nişte victime, în ciuda faptului că unii dintre noi par să

fie mai degrabă vinovaţi.

Vă rog să acceptaţi faptul că informaţiile din trecut pe care vi le voi împărtăşi sunt limitate, posibil incomplete şi adeseori generalizate. Obiectivul meu este să scot în evidenţă caracteristici psihologice relevante ale fiecărui membru al familiei cu unicul scop de a ilustra natura transgenerațională a codependenţei şi a narcisismului. În pofida încercărilor mele de a fi obiectiv şi neutru, recunosc că este foarte posibil ca aceste concluzii la care am ajuns să fi fost influenţate de „lentilele" personale. Scriind capitolul de faţă, am analizat cu atenţie foloasele pe care le aduce împărtăşirea materialului în raport cu consecinţele pe care le are acest lucru asupra relaţiilor mele. Cu inima împovărată, vă ofer următoarea explicaţie pentru faptul că am devenit un adult codependent.

Sunt al doilea copil al cuplului Earl Rosenberg şi Muriel (Mikki) Rosenberg, ambii decedaţi (2015, respectiv 2008). Amândoi au fost singuri la părinţi, nu în mod voit, ci din pricina unor circumstanţe care ţineau de disfuncţionalitatea familiei şi de probleme medicale. Au avut pariu copii în decurs de zece ani: Ellen, născută în 1959; eu, născut în 1961; Steven, născut în 1963; David, născut în 1969. Conform părinţilor mei, singurul copil

planificat a fost David. Mama avea să destăinuiască ulterior că l-a presat pe tata să facă al patrulea copil deoarece se simţea singură şi avea nevoie de un sens în viaţă.

După părerea mea, tatăl meu prezenta majoritatea – dacă nu toate – simptomelor tulburării de personalitate narcisistă (TPN). Dimpotrivă – şi deloc surprinzător – mama mea a fost un codependent de manual, aşa cum este descris în majoritatea cărţilor despre acest subiect, inclusiv în cea de faţă.

## Bunicii materni ai tatălui meu – Ida şi Ruby

îmboldiţi de prigoana şi de purificarea etnică a evreilor din Europa de Est de la finele secolului al XlX-lea, ambii mei străbunici au emigrat din Rusia în ultima parte a anilor 1890. Deşi amândoi erau evrei şi se cunoscuseră în Rusia, Ida avea rădăcini prusace (germanice), iar Ruby era rus. După spusele tatălui meu, Ida era răutăcioasă, acră şi autoritară, asemenea unui dictator. N-avea timp să asculte părerile celorlalţi şi îşi conducea gospodăria cu o mână de fier. Ruby era mai blând, mai iubitor şi mai grijuliu.

Grandomania Idei şi senzaţia că totul i se cuvine, asociată cu teama familiei de ea, i-au permis să se afle în incontestabila poziţie de a-şi creşte un nepot pentru care nutrea resentimente amare şi critici aspre. Ruby şi Molly (fiica Idei şi a lui Ruby) nu îndrăzneau să o înfrunte, deoarece consecinţele erau întotdeauna mult mai teribile decât anticipaseră. Ruby, codependentul din relaţie, era tatăl (şi bunicul) moale, indulgent şi îngăduitor care vedea mereu ceea ce era bun în copiii lui şi în tatăl meu (nepotul lui). Generozitatea lui, conform tatălui meu, l-a dus la mină. Din cauza evidentei sale naivităţi din timpul declanşării Marii Crize, împrumuturile pe care le-a oferit amicilor şi asociaţilor săi nu au fost rambursate, făcând familia să-şi piardă substanţiala avere. Ida nu l-a iertat niciodată pe Ruby pentru ceea ce ei i se părea a fi slăbiciune, credulitate şi teamă de confruntare. Predilecţia Idei spre a fi neiertătoare cu cei care o trăseseră pe sfoară a lăsat o amprentă de neşters asupra celor trei generaţii care au suportat comportamentul ei tiranic.

## Max şi Molly: părinţii tatălui meu

Din cauza absenţei interacţiunii, se ştiu puţine lucruri despre Max, cu excepţia faptului că s-a născut în România şi s-a înrolat în armată la începutul anilor 1920. A dezertat (a fugit fără învoire) şi a emigrat ilegal în SUA. Tatăl meu îl descria drept un escroc şi un cartofor profesionist, chipeş, şarmant şi simpatic, care putea să „farmece femeile până cădeau hainele de pe ele”. Acest lucru este evident, deoarece Max fusese căsătorit de nouă ori până la vârsta de 90 de ani, când a murit. Max se fălea în faţa tatălui meu că primise interdicţia de a mai intra în cazinourile din Las Vegas după ce fusese prins trişând. Vocaţia bunicului meu fusese să despartă oamenii de banii lor cu greu câştigaţi. Este extrem de posibil ca Max să fi fost un psihopat, ceea ce înseamnă că ar fi fost cu uşurinţă diagnosticat ca suferind de Tulburare de Personalitate Antisocială (TPA).

Nu cunosc prea multe detalii despre copilăria bunicii Molly, pe lângă faptul că era cea mai mare dintre cei şase fraţi, împărţiţi în mod egal în băieţi şi fete, şi că a fost crescută de mama ei, o femeie extrem de strictă şi narcisistă ca la carte. Ca bunică, a fost blândă, sfioasă şi sensibilă... o codependentă ca tatăl ei. Pentru că Molly era o persoană retrasă, probabil copleşită de pudoare, nu mi-a dezvăluit practic nici o informaţie legată de copilăria ei (şi chiar am întrebat-o!).

înainte să-l întâlnească pe Max, Molly n-a avut parte de prea multe experienţe romantice. Majoritatea deciziilor luate, inclusiv alegerea bărbaţilor, fuseseră controlate strict de mama ei. Când Molly l-a cunoscut pe arătosul şi fermecătorul Max Rosenberg, s-a îndrăgostit pe loc, aşa cum se întâmpla cu cele mai multe femei. Bănuiesc că relaţia a evoluat foarte rapid, aşa cum era de aşteptat atunci când o tânără codependentă singuratică, controlată şi lipsită de putere, îşi întâlneşte bărbatul degajat şi curtenitor al visurilor ei. Avem de-a face cu sindromul

magnetului uman, versiunea anului 1929. Tata credea că Max era interesat de bunica mea, luând-o până la urmă de nevastă, deoarece provenea dintr-o familie înstărită, care deţinea un număr consistent de proprietaţi imobiliare.

Ida a fost critică în mod făţiş şi destul de ostilă la adresa lui Max, tata spunând că „îl citise” de la bun început. Asemenea celorlalţi narcisişti patologici, era în stare să îi identifice rapid pe cei care îi semănau din punct de vedere psihologic. în pofida tentativelor Idei de a o împiedica pe Molly să se vadă cu Max, cei doi îndrăgostiţi predestinaţi s-au căsătorit pe ascuns la şase luni după ce se cunoscuseră. Tatăl meu a fost conceput aproximativ trei luni mai târziu. La şase luni după naşterea lui, Molly a depus actele de divorţ, deoarece Max era un soţ violent şi ulterior îşi părăsise familia. Molly i-a mărturisit tatălui meu că Max nu era deloc interesat să aibă o slujbă normală pentru a-şi întreţine noua familie. Chiar dacă împrejurările care au precedat divorţul rămân un mister, absenţa lui Max din viaţa tatălui meu n-a fost deloc aşa. Tata a fost nevoit să aştepte până în adolescenţă pentru a-şi cunoaşte părintele şi l-a mai întâlnit la maturitate doar în alte patru ocazii.

Fiind o femeie tânără şi divorţată care avea un copil nou-născut, Molly a intrat numaidecât în câmpul muncii, lucrând până la şase zile pe săptămână. N-a avut de ales decât să se bazeze pe egoista şi deloc grijulia ei mamă pentru creşterea copilului. Cu toate că, fără dragă inimă, Ida şi-a acceptat rolul de „educatoare”, n-a pierdut nici o ocazie să-şi exprime resentimentele şi acreala faţă de oricine era în preajmă ca s-o audă.

## Trauma de ataşament a tatălui meu

Oricât de dificilă şi de urâcioasă a fost Ida cu majoritatea oamenilor, cu tatăl meu a fost infinit mai rea, numindu-l adesea „copilul diavolului”. Din punctul Idei de vedere, nepotul ei era un „măr stricat” definitiv şi irevocabil pentru că, pur şi simplu, purta acelaşi ADN ca tatăl lui. A fost incapabilă să îl privească pe tata dincolo de ura pe care i-o purta lui Max şi dincolo de resentimentele pe care le trăia pentru că era nevoită să-i îngrijească copilul.

Tata spunea că Ida îl ura deoarece era înrudit biologic cu părintele lui şi, mai rău decât atât, semăna cu el. îşi amintea că înjura permanent în nemţeşte pentru a-şi exprima gândurile referitoare la el şi la tatăl pe care nu-l cunoscuse niciodată. Aparent, nimeni din familie n-a pus capăt comportamentului urât al Idei faţă de tatăl meu, fiind o femeie mult prea puternică şi înspăimântătoare. Cu o săptămână înainte să moară, l-am rugat pe tata să-mi povestească despre abuzurile pe care le îndurase. Mi-a spus chiar că şi la acea vârstă îl mai supărau din când în când amintiri „îngrozitoare” despre abuzurile la care îl supunea Ida. I-a dat până şi o lacrimă, ceea ce a fost un adevărat spectacol pentru un părinte lipsit de emoţii în mod normal.

Unele dintre cele mai dragi amintiri din copilărie ale tatălui meu erau legate de tandreţea şi dragostea primite din partea bunicului său, Ruby, şi a celor trei unchi, care îl iubeau nespus. în ciuda neputinţei lui Ruby de a-şi proteja nepotul, tata şi-l aminteşte drept una dintre cele mai cumsecade persoane pe care le-a cunoscut vreodată. Din păcate, tratamentul amabil şi drăgăstos al mamei, al unchilor şi a bunicului n-avea nici o şansă să compenseze trauma provocată de bunica lui îngrozitor de abuzivă.

Deşi n-a fost în stare să petreacă atât de mult timp alături de mama lui precum i-ar fi plăcut, îşi amintea că avuseseră o relaţie extraordinar de intimă. O idolatriza pe Molly, care l-a adorat până în ziua în care a murit. A considerat-o mereu cel mai bun prieten al său. De fapt, tata mi-a spus la un moment dat o păţanie din ziua în care a fost internat în spital pentru a-şi scoate amigdalele. Doctoral a venit în sala de aşteptare şi a întrebat-o pe Molly dacă are la îndemână păpuşa lui tata,

pentru că plânge şi o cere pe „Molly a lui”. Deşi poveştile tatălui meu despre relaţia fantastic de apropiată cu Molly par pline de afecţiune şi tandre din afară, seamănă izbitor cu ceea ce este considerat adeseori a fi o relaţie părinte-copil extrem de încâlcită sau incestuoasă din punct de vedere emoţional. Acest lucra a avut impact şi asupra traumei lui de ataşament.

Pe lângă faptul că a fost abuzat de bunica lui, Ida, tata a suferit şi de anxietate socială şi de depresie moderată. Handicapul lui biologic şi cele legate de mediul în care a trăit, în special abuzurile verbale şi emoţionale grave la care a fost supus, au condus la deficienţe emoţionale severe, atât personale, cât şi de relaţionare la vârsta adultă.

Iubirea şi tandreţea de care s-a bucurat din partea mamei, a unchilor şi a bunicului nu au putut opri trauma de ataşament care i-a modelat tulburarea de personalitate narcisistă de la maturitate.

în copilărie şi în adolescenţă, tatăl meu şi-a găsit refugiul în preocupările academice şi în grupul său unit de prieteni. La vârsta de 18 ani, a scăpat de tirania bunicii şi de oportunităţile limitate care-i erau disponibile lui şi familiei sale înrolându-se în armată. Tata a descris cei patra ani petrecuţi în Germania de după cel de-al Doilea Război Mondial ca fiind distractivi, căci avea pentru prima oară libertatea de a învăţa lucruri despre sine, despre viaţă şi despre lumea din jurul lui. Asemenea propriuîui său părinte, era un fustangiu destul de şarmant. îmi amintesc câteva ocazii în care tata s-a lăudat cu cuceririle sale romantice în rândul nemţoaicelor „naive şi sărace lipite pământului''.

La patra ani după finalizarea serviciului militar, tata a absolvit Universitatea din Illinois cu o diplomă în inginerie. Cum a fost cazul povestirilor sale din armată, se fălea adeseori cu cele câteva iubite non-evreice cu care nu intenţionase niciodată să se căsătorească. De îndată ce a decis să se aşeze la casa lui, a început să caute activ o soţie evreică. Pe lângă apartenenţa la religie, trebuia să fie tânără şi atrăgătoare. Când a ales să se însoare cu mama, a pus capăt unei relaţii de lungă durată pe care o avea cu o femeie mai în vârstă decât el, care nu era evreică. Nu doar că era destul de rece şi lipsit de empatie când descria despărţirea respectivă, ba chiar zâmbea când povestea cele întâmplate.

La jumătatea şi spre finalul anilor 1950, cel mai bun loc în care evreii necăsătoriţi se puteau întâlni era la seratele dansante organizate de sinagogă. Prima dată când tata a întâlnit-o pe mama, a respins-o cu răceală, deoarece n-avea decât 16 ani. Mama îşi amintea cu durere refuzul lui şi faptul că n-a avut deloc probleme în a începe să îi facă avansuri amicei ei în vârstă de 18 ani. Doi ani mai târziu, la o serată dansantă similară, s-au întâlnit a doua oară. După ce tata s-a asigurat că împlinise vârsta legală, şi-a pus masca de bărbat şarmant. După spusele mamei mele, era amorezată nebuneşte de tata, deoarece era mai în vârstă şi, aparent, mai matur, charismatic şi chipeş. Dar cel mai mult îi plăcea că era evreu, că avea o diplomă de inginerie la Universitatea din Illinois, o slujbă, un autoturism şi că putea să-şi permită propria casă. Mama era o pradă uşoară şi destul de agreabilă.

Tata s-a îndrăgostit fără speranţă de mama datorită frumuseţii ei izbitoare, candorii ei şi disponibilităţii de a-l admira (aşezându-l pe un piedestal). Mama avea să-i permită să-şi pună în practică fantezia de soţ şi tată bun şi cap de familie sărguincios. Reciproc, tata îi îndeplinea mamei fantezia de soţie, mamă şi gospodină iubitoare şi ascultătoare. Nu doar că şi-au găsit adăpostul emoţional unul în celălalt, dar amândoi au căpătat acces la varianta realistă a poveştii „el o întâlneşte pe ea şi trăiesc fericiţi până la adânci bătrâneţi", chiar dacă acest lucra a fost doar temporar. Nici unul dintre ei n-a ştiut cât de singur s-a simţit celălalt partener şi nici cât de multă nevoie avea fiecare de căsnicia respectivă, în ciuda tentativelor de a scăpa de ea. Fără să realizeze, trecutul lor familial unic şi traumele de ataşament din copilărie ale fiecăruia creaseră o potrivire amoroasă perfectă.

Tata a fost chinuit întreaga viaţă de anxietate socială şi depresie clinică. La 55 de ani, a fost diagnosticat oficial cu tulburare depresivă majoră, moment în care a avut loc prima dintre cele zece internări ulterioare în spital. Aveam să aflu mai târziu că, încă de la 40 de ani începuse să facă abuz de medicamente pentru a scăpa de suferinţa psihologică. La vârsta de 65 de ani, dependenţa sa a necesitat tratament spitalicesc. Drogul lui preferat erau stimulentele. Mai târziu în viaţă a dezvoltat o dependenţă în toată regula atât de stimulente, cât şi de narcotice, ceea ce l-a trimis într-un program de tratament pentru dependenţă de droguri. Fie din cauza tulburării depresive majore, fie din pricina dependenţei, tata tânjea după siguranţa, protecţia şi evadarea oferite de internările sale din centrele de tratament. în aceste instituţii putea să fugă de probleme şi să nu aibă nici o grijă, în tot acest timp fiind protejat şi răsfăţat. Era un tipar bizar pe care nimeni din familie n-a putut să-l înţeleagă.

## Chuck şi Lil: părinţii mamei mele

Codependenţa mamei mele, la fel ca tulburarea de personalitate narcisistă a tatălui meu, poate fi

explicată prin trauma ei de atașament din copilărie. Ștafeta codependenței i-a fost predată de cei doi părinți, tatăl codependent, Charles (Chuck), și mama narcisistă, Lillian (Lil), ambii primind la rândul lor această ștafetă.

înjurai anului 1885, tatăl lui Chuck, Max, în vârstă de 16 ani, a fost răpit de „patrioţii” ruşi, care l-au înrolat cu forţa în armată. Graţie diverselor pile politice şi mitei, familia a izbutit să-l aducă înapoi, însă doar după ce petrecuse cel puţin un an înfiorător de robie, departe de familie. Spre finele anilor 1890, Max şi soţia lui, Dora, au fost exilaţi de pe pământurile lor natale rase din cauza expulzării evreilor de acolo (pogromurile). Ca soţ şi soţie, cei doi aveau să ajungă într-un final în Ottawa, Ontario, lără nici un sfanţ, unde şi-au întemeiat o familie cu opt băieţi.

Bunicul meu, Chuck, a fost cel de-al doilea copil dintre cei opt fraţi ai săi, născuţi în decursul a 25 de ani. Tatăl lor era un adept al disciplinei stricte şi urma zicala „bătaia e ruptă din rai”. După standardele zilelor noastre, metoda lui de disciplină ar putea fi considerată cu uşurinţă extrem de abuzivă. Max părea mai preocupat să-şi urmărească visurile, încercând să valorifice diverse planuri de îmbogăţire rapidă în loc să aibă o slujbă stabilă. Dorul lui de ducă neîmplinit a contribuit la sărăcia în care i-a trăit familia. Mărimea familiei, asociată cu problemele lor financiare, a făcut ca fiecare dintre cei opt băieţi să muncească pe la colţurile străzilor din Ottawa, vânzând ziare.

într-un interviu înregistrat, bunicul meu povestea despre natura stresantă, solicitantă şi dificilă a copilăriei sale:

în fiecare vară, toţi cei opt băieţi erau nevoiţi să se radă în cap din motive de sănătate. Nu îndrăzneam să ne opunem, pentru că dacă am fi făcut-o ne-am fi trezit cu un dos de palmă. Şi credeam că aşa trebuie să stea lucrurile. Ăsta-i motivul pentru care suntem nişte părinţi, bunici şi cetăţeni destoinici, mulţumită părinţilor noştri.

Nici nu învăţasem bine că doi şi cu doi fac patra când am ajuns pe stradă vânzând ziare. înainte să înceapă orele de curs, dădeam fuga să ridic ziarele ca să fiu primul pe teren. înainte de şcoala ebraică, alergam iarăşi ca să vând ediţia de seară şi să nu ratez nimic. După aceea, mergeam din nou şi vindeam şi mai multe ziare. Făceam asta până la orele 7 sau 8 ale serii. Şi apoi, când făceam pauză de vândut ziare, lustruiam pantofi pentru unchiul meu în Union Station. După care mă întorceam acasă ca să-mi fac lecţiile. N-am avut niciodată habar ce înseamnă copilărie; trebuia să câştigăm bani pentru familie şi să îngrijim numărul de copii din ce în ce mai mare, iar lucrurile au rămas aşa până am plecat din Ottawa la Chicago, la vârsta de 16 ani şi jumătate [la scurtă vreme după moartea tatălui său].

în concordanţă cu vremurile şi cultura evreilor ruşi în care a crescut, Dora avea foarte puţină influenţă sau putere în privinţa deciziilor majore ale familiei. Cu toate astea, şi-a pus toată energia în îngrijirea soţului şi a celor opt copii. Bunicul Chuck îşi descria cu afecţiune mama drept o apărătoare neobosită a celor mici – şi-a dedicat viaţa pentru a-i transforma în nişte oameni mai buni. Toţi băieţii o iubeau şi o venerau.

Dora şi copiii ei au suferit nespus din cauza dorinţei niciodată împlinite a lui Max de a vâna oportunităţi de slujbe care, spera el, ar fi putut să îi scoată familia din sărăcie, oferindu-le o viaţă confortabilă. Cea mai mare lovitură pentru familie a fost moartea timpurie a lui Max, care i-a lăsat fără un venit stabil. Această criză financiară l-a constrâns pe Chuck, în vârstă de 16 ani, să renunţe la liceu şi să se alăture fraţilor săi mai mari din Chicago, unde putea să câştige bani pentru a-şi întreţine familia rămasă în Canada. în ciuda şanselor extrem de mici, Dora a fost în stare să adune toate resursele pe care le-a avut la dispoziţie pentru a-şi crească copiii. Băieţii au adorat-o şi au considerat-o eroul lor personal.

## Mama narcisistă a mamei mele – Lillian

Cunosc foarte puţine lucruri despre copilăria lui Lillian, bunica mea maternă, cu excepţia faptului că a fost cea mai mare dintre şase fraţi. Tatăl ei, Sam, şi mama, Etta, erau evrei lituanieni, născuţi în

New York. Sam a fost un măcelar de succes, iar Etta a fost casnică. Sam a murit de infarct când Lil avea 28 de ani. îmi amintesc că auzeam poveşti despre lipsa de sensibilitate, răceala şi exigenţa bunicii Lil. E firesc să presupun, aşa cum o fac în cazul

majorității pacientilor mei care sunt codependenți sau narcisiști patologici, ca unul dintre părinți a fost codependent, iar celălalt narcisist. Aparent, în situația de față, Etta era personalitatea dominantă care a fost, înainte de toate, responsabilă pentru trauma lui Lil.

De fiecare dată când Lil cădea, era de aşteptat ca fragilul meu bunic, care era cu şapte ani mai bătrân, să îi ridice trupul supraponderal de la pământ. Avea tendinţa de a evita cadrul de mers pentru că nu dorea să pară bătrână. Refuzul ei de a-şi accepta îmbătrânirea era limpede prin insistenţa cu care susţinea că are părul blond, când de fapt era alb ca zăpada.

în momentul în care Lil ajunsese la 78 de ani, iar Chuck la 85, bătrânul era epuizat, fizic şi emoţional. Mi se rupea inima să văd cum bunica, pe care o iubeam nespus, îi făcea rău neajutoratului meu bunic. La un moment dat, cu vreun an înainte să moară, într-o manieră care nu-l caracteriza deloc, şi-a împărtăşit disperarea legată de nevoile şi aşteptările necontenite ale lui Lil. Mi-a spus că dacă nu se acţionează rapid, felul în care se poartă Lil „o să-l omoare". O asemenea rugăminte disperată era tulburătoare din cauza posturii în care mă punea şi a faptului că bunicul Chuck era, în mod normal, un bărbat extrem de reţinut, care împărtăşea rareori vreun sentiment negativ faţă de cineva anume. Eram pur şi simplu prea tânăr, prea lipsit de experienţă şi prea codependent eu însumi ca să îi ofer un sfat sau o soluţie utilă.

Şase luni mai târziu, în seara zilei mele de naştere, Chuck a înfuriat-o pe Lil, plângându-se de egoismul ei din ce în ce mai mare. în noaptea respectivă, Chuck a suferit un accident vascular cerebral fatal. Până când să devină infirmă din cauza bolii Alzheimer, Lil a oferit oricui era dispus s-o asculte un sfat înţelept: nu te culca niciodată nervos din cauza celui drag, deoarece, dacă moare, o să te simţi vinovat pentru tot restul vieţii. Nedezminţindu-se de narcisismul ei, transformase accidentul vascular cerebral al soţului într-o discuţie care n-avea legătură decât cu ea.

## Trauma de ataşament a mamei mele

Chuck a fost un soţ şi un tată codependent cu spirit de sacrificiu, devotat şi muncitor. Deşi a iubit-o nespus pe mama, faptul că nu a fost îngrijit în copilărie şi propria sa traumă de ataşament au reprezentat o garanţie că, în clipa în care va deveni părinte, va fi incapabil să manifeste sau să comunice orice fel de afecţiune pe care aceasta să o simtă. Ca adult, pot să-mi amintesc numeroase ocazii în care l-am strâns în braţe pe bunicul Chuck, iar trupul lui era ţeapăn ca o scândură. Deşi întindea braţul din reflex pentru a-mi strânge mâna bărbăteşte şi nedemonstrativ, răspundea fără tragere de inimă la deschiderea mea afectuoasă, simţindu-se în mod limpede inconfortabil din cauza contactului fizic.

Nu cunosc multe lucruri despre relaţia mamei cu mama ei, cu excepţia evidentei depărtări emoţionale dintre ele şi a neputinţei bunicii Lil de a fi empatică sau sensibilă emoţional cu ea. Faptul că avea o mamă exigentă şi narcisistă care credea că i se cuvine totul şi un tată codependent, invizibil, servil, „un om pe cinste", a plantat în mod clar seminţele traumei ei de ataşament. Asemenea tatălui, avea să devină o codependentă altruistă, evitând intimitatea emoţională şi savurând oportunităţile de a-i ajuta pe cei aflaţi la nevoie. în plus, îşi va imita tatăl, devenind o persoană invizibilă.

Din cauza firii impregnate de pudoare, aproape misterioasă a mamei mele, şinele ei emoţional a rămas necunoscut pentm toţi cei care i-au făcut parte din viaţă. Din păcate, acest lucru le-a convenit mamei ei, soţului şi copiilor ei, care au fost manipulaţi să acorde mai mult interes şi să-l favorizeze

pe tată în detrimentul ei. Din frânturile de emoţii veridice şi din poveştile triste pe care mama mi le-a împărtăşit, pot să spun cu certitudine că a fost un copil şi un adolescent foarte singuratic, care a trăit într-un cămin strict şi auster, lipsit de afecţiune şi de atenţie pozitivă necondiţionată.

Presupun că motivul pentm care a fost de acord să se mărite cu tata la 18 ani a fost influenţat de faptul că nu avea aproape deloc respect de sine, încredere sau sentimentul că merita să fie iubită. Perioada din viaţa mamei în care a visat să evadeze din existenţa ei retrasă şi nefericită a coincis cu cea în care tatăl meu a început să-şi caute

o nevastă-trofeu care să-i aducă urmaşi. Nesiguranţele şi respectul scăzut de sine au transformat-o în momeala codependentă perfectă pentru tatăl meu narcisist, autoritar şi manipulator. Şase luni mai târziu, după o perioadă de curtare intensă, s-au căsătorit. După un an s-a născut sora mea, Ellen.

## Familia care n-a putut alunga durerea

Din cauza nesiguranţelor adânc înrădăcinate ale mamei mele, a dependenţelor (jocuri de noroc şi mâncare) şi a secretelor emoţionale de multă vreme îngropate, bănuiesc că a experimentat rareori un sentiment deplin al fericirii sau al libertăţii emoţionale. Asemenea altor codependenţi, şi-a investit toate speranţele şi visele din copilărie în persoana cu care s-a hotărât să se căsătorească. Din nefericire pentru mama mea, „trifoiul norocos cu patru foi" a fost tatăl meu narcisist patologic. Astfel, n-a găsit niciodată o persoană care să o despovăreze de ruşinea, ura de sine şi singurătatea pe care le purta în secret în sufletul ei.

Aşadar, primul copil al părinţilor mei, Ellen, a fost născută de o mamă codependentă de 19 ani singuratică, atrofiată emoţional şi groaznic de nesigură şi de un tată de 29 de ani narcisist patologic şi egocentric. Tata ştia cu exactitate ce îşi dorea să fie primul său copil – şi nu era vorba despre o fetiţă. Când doctorii l-au anunţat despre naşterea fiicei lui, a reacţionat sceptic şi afişând o dezamăgire făţişă. Prima oară când a văzut-o a insistat să i se scoată scutecele, trăgând speranţa că se va dovedi că doctorii s-au înşelat. Cred cu tărie că şocul de a fi măritată cu un narcisist, chinurile sarcinii şi ale naşterii, dezamăgirea necenzurată a soţului legată de faptul că nu îi dăruise un fiu şi aspra realitate a posturii de părinte al unui nou-născut au împins-o pe mama şi mai adânc în întunecatul ei univers privat de solitudine şi ruşine. Un an şi jumătate mai târziu, spre marea încântare a tatălui meu, următorul bebeluş, adică eu, avea un penis.

Dorinţa tatălui meu de a fi genul de părinte pe care l-a visat mereu nu se putea măsura cu forţele subconştiente disfuncţionale create de trauma lui de ataşament din copilărie. Ca adult, mai ales ca soţ şi ca tată, nu s-a putut ridica niciodată deasupra instinctului său primar de a face ca toate lucrurile să fie legate de el, împărţind cu ţârâita şi într-o manieră condiţionată raţii firave de atenţie, laudă şi „dragoste" celor despre care proclama că-i pasă. Până la urmă, soţia şi copiii lui nu erau nimic altceva decât nişte obiecte pentru care simţea, din când în când, afecţiune şi faţă de care avea un sentiment de conexiune. Nu ştia cum şi nu era interesat în mod intrinsec să formeze o legătură emoţională cu cineva, nici măcar cu soţia şi cu copiii lui.

Lumea tainică a ruşinii, a respectului scăzut de sine şi a neputinţei totale a mamei mele s-a tălmăcit prin faptul că n-a ştiut cum să creeze o legătură cu copiii ei, chiar dacă îşi dorea cu adevărat acest lucru. Aş putea să scriu cu uşurinţă un întreg capitol, dacă nu mai multe, în care să detaliez nenumărate clipe minunate din viaţă în care mama mi-a fost alături când aveam nevoie de ea mai mult ca oricând. În pofida acestor amintiri preţioase, puţine sunt cele în care apar momente de apropiere şi de atenţie emoţională. Asemenea tatălui ei, ne-a îngrijit cu devotament şi neam putut baza pe ea, dar i-a lipsit capacitatea de a transmite căldură şi tandreţe.

Cea mai evidentă exemplificare a codependenţei mamei mele se referă la perioada în care era pe moarte din cauza cancerului. Chiar şi când zilele ei pe pământ se împuţinau, a rămas concentrată asupra nevoilor tuturor celorlalţi şi le-a ignorat pe-ale ei. În ciuda durerii şi a suferinţei, precum şi a conştientizării faptului că avea clipele numărate, a fost foarte puţin preocupată să-şi pună viaţa emoţională şi personală în ordine. A părut mai degrabă să se afle într-o misiune de pregătire a tatălui meu dependent şi neajutorat cronic pentru o viaţă fără ea. N-o să uit niciodată vizitele pe care i le făceam la spital, unde era internată din cauza subnutriţiei şi deshidratării provocate de chimioterapie. Avea în poală nenumărate cataloage cu mostre de covor, mâncarea fiind împinsă într-o parte. Când am rugat-o să le lase din mână şi să se hrănească – să-l lase pe tata sau pe altcineva să-şi facă griji în privinţa casei – mi-a aruncat o privire iritată de „habar n-ai despre ce vorbeşti". Mi-a spus cu emfază că „n-am de gând să-l las pe taică-tu" într- o casă dărăpănată. Ştiind că avea nevoie de asta, i-am făcut fără tragere de inimă pe plac în goana ei codependentă după covorul perfect, cu fir de lungime medie,

rezistent la pătare şi splendid colorat care să-l „mulţumească“ pe tata.

De fiecare dată când eu sau fraţii mei o întrebam cum se simte, mama evita răspunsul şi se interesa dacă „îl vizitaţi pe tatăl vostru" şi dacă avem grijă de el. De asemenea, întreba despre iubiţii ei căţei, ştiind că era puţin probabil ca tata să îi îngrijească cum se cuvine. Când cineva o întreba dacă doreşte ceva, insista cu fermitate să nu i se aducă nimic. Dacă nu putea să convingă altfel persoana respectivă, stăruia asupra unui coş cu fructe, ştiind că asistentelor sau personalului medical le-ar plăcea. Mi-a mărturisit la un moment dat convingerea că, dacă le oferă asistentelor mici atenţii, vor avea mai bine grijă de ea.

Cel mai trist exemplu pe care mi-l pot aminti este acela în care logodnica mea, Korrel, şi cu mine i-am cerut permisiunea de a organiza o ceremonie nupţială restrânsă în salonul ei de spital. Ştiind că nu va trăi până la nunta noastră din decembrie, am dorit să împărtăşim momentul nostru deosebit cu ea. Deloc surprinzător, a refuzat cu fermitate, afirmând că ar fi „egoist" din partea ei să ne răpească ziua noastră specială. N-am putut să-i spunem nimic care să-i influenţeze decizia.

Cancerul mamei a scos la iveală şi cea mai urâtă latură a narcisismului patologic al tatălui meu. A refuzat adeseori să o viziteze la spital, deoarece îl făcea să se simtă deprimat şi stânjenit. I-a fost imposibil să stea lângă ea şi să îi aline suferinţa chiar şi când îşi dădea duhul acasă. Când vorbea cu copiii despre iminenta ei moarte, subiectul era aproape întotdeauna legat de teama lui de viitor şi de singurătatea care-l îngrozea. Mai mult decât atât, s-a înscris pe un site matrimonial încă dinainte ca ea să moară, ca să-şi poată găsi o femeie de treabă care să-l îngrijească.

## Fantoma duşmăniei din familia tatălui meu

Se cunosc puţine lucruri despre relaţia bunicii Molly cu fraţii ei. Am crescut ştiind că nu vorbise cu cele două surori ale ei de la dispariţia mamei lor. După cum spunea tata, una dintre surori încasase poliţa de asigurare de 200 de dolari a mamei lor şi nu împărţise banii cu ceilalţi. O altă soră i-a luat partea acesteia, iar ceilalţi au acuzat-o că ar fi furat banii. De-abia când bunica ajunsese la 88 de ani şi murea de cancer i s-au adunat toţi fraţii în aceeaşi încăpere. Camera cu pricina se întâmpla să fie salonul ei din spital, unde avea să piară cinci zile mai târziu.

Disfuncţionalitatea familiei lui Molly a avut un impact semnificativ asupra familiei mele, mai ales asupra mea şi a fraţilor mei. Nu doar că am fost lipsiţi de verişori, mătuşi şi unchi din cauză că am avut doi părinţi care nu erau decât nişte copii, dar am crescut fără să cunoaştem nici una dintre rudele tatălui meu. Fraţii mei n-au avut aproape nici un fel de legătură cu verişorii din partea mamei, căci majoritatea locuiau în Canada. Astfel, duşmănia din neamul tatălui meu a avut un rol esenţial în izolarea nucleului familiei mele pe propria insulă de relaţii familiale.

Rudele mele apropiate au primit o vizită din partea „fantomei duşmăniei familiale" a tatălui meu, care şi-a făcut apariţia atunci când mama murea din cauza cancerului. Cu o lună înainte de dispariţia ei, a început să-şi împartă lucrurile de preţ fiecăruia dintre copii. Chiar înainte să îmi transmită care îi sunt ultimele dorinţe, cancerul i s-a extins la creier, făcând-o incapabilă să mai comunice. Când l-am informat pe tata despre lucrurile pe care mi le destinase anterior mama, a negat cu vehemenţă că îmi făcuse asemenea promisiuni şi a refuzat să mi le dea. Aveam să aflu ulterior că uneltise cu fraţii mei să-şi împartă bijuteriile, excluzându-mă în mod deliberat.

Protestele mele n-au avut nici un rezultat, căci tata şi fraţii mei formaseră o coaliţie strâns unită care m-a împiedicat să obţin ceva din moştenirea de familie a mamei mele. Nu doar că au minţit în privinţa complicităţii cu tata, dar şi-au ascuns şi darurile pe care le primiseră deja de la el. Ca să pună sare pe rană, au încercat să mă îmbrobodească să cred că am fost lipsit de darurile mamei din cauza furiei pe care mi-am manifestat-o la adresa tuturor. Acest lucru nu doar că a creat o schimbare catastrofală a relaţiilor dintre noi, dar mi-a provocat şi o mare suferinţă emoţională.

Detestabila „fantomă a duşmăniei familiale" a reapărut încă o dată când tata era pe moarte, o perioadă în care relaţiile din familie erau deja fisurate şi, din câte se pare, imposibil de reparat. De-a lungul lentei sale degradări fizice, fiecare frate a tăcut presiuni pentru a obţine obiectele de preţ

dorite. O dată în plus, tata a ajuns la înţelegeri ascunse cu fiecare copil pentru a nu divulga nimănui amănuntele afacerii, mai ales mie. Firește, m-am înfuriat şi m-am simţit şi mai părăsit şi mai rănit.

Când i-am luat la întrebări pe tata şi pe fraţii mei, familia s-a regmpat imediat pentru a-mi combate protestele. Nimeni n-a fost sincer în privinţa naturii duplicitare a acţiunilor tatălui meu. Mai mult decât atât, şi-au justificat propriile acţiuni repetând ficţiunea incorectă a părintelui meu despre mine ca un „fiu rău", care are toane şi care se poartă urât cu el, motive care l-au determinat să ia aceste decizii. Fără ca cineva să-şi dea seama, această pilulă a lui „Ross cel rău" le fusese administrată pe furiş tuturor încă din copilărie.

Ironia faptului că familia mea a format o alianţă pentm a mă împiedica să obţin vreunul dintre obiectele de valoare ale tatălui şi mamei mele a fost că eu eram cel la care apelau mereu pentm a primi ajutor şi alinare. Oricând apărea o criză sau o eroare de computer, mă căutau – copilul pe care se puteau baza cel mai mult, care era cel mai disponibil şi mai dornic să-i ajute.

## Picătura care a umplut paharul

Proverbiala picătură care a umplut paharul a venit atunci când tata i-a lăsat moştenire cel mai apreciat şi mai valoros giuvaier unuia dintre nepoţi. A fost o altă înţelegere care a rezultat de pe urma unuia dintre secretele coordonate cu meticulozitate ale tatălui meu. Problema nu era că n-ar fi meritat un asemenea cadou, căci este un tânăr minunat, ci că descoperirea întâmplătoare a acestui lucm s-a produs după ce am aflat despre un pact secret pe care tata îl făcuse cu fiecare dintre ceilalţi trei copii ai săi pentm a mă exclude de la moştenirea oricăror bunuri ale sale sau ale maică-mii.

Acest incident a fost momentul de răscmce pentm mine: cel în care, calm, fără să mă simt părăsit sau rănit emoţional, am renunţat la neîmpărtăşita dorinţă de o viaţă întreagă de a avea o familie onestă, corectă şi responsabilă. Hotărând să pun capăt nesfârşitului ciclu de speranţe şi dezamăgiri, m-am forţat să accept adevăml despre ei: nu era cu putinţă să avem o relaţie sinceră şi să ne sprijinim recipmc şi acest lucm nu se va întâmpla niciodată. Atunci mi-am dat seama că aşteptările mele şi reacţiile faţă de ei erau în aceeaşi măsură o parte din problemă, ca tot ceea ce făceau sau nu făceau ei cu sau pentm mine. Faptul că doream ceva de la nişte oameni care nu aveau acel lucm pentm a mi-l putea oferi – şi nici nu mi l-ar fi dat dacă ar fi putut şi ar fi fost motivaţi să facă asta – a fost o revelaţie care mi-a schimbat viaţa. Acceptând „dansul" relaţiei antagonice din familie, fără să mă mai înghiontesc pentm a fi cel care îl conduce, mi-am pierdut dorinţa de a mai „dansa".

Conştientizarea acestor lucruri mi-a permis să accept realitatea tristă, dar adevărată din familia mea. De asemenea, m-a ajutat să înţeleg pe deplin adevăml dificil, dar important că era mai bine pentm mine să nu am relaţii de familie decât să încerc să leg nişte relaţii care, cel mai probabil, mă vor dezamăgi şi mă vor răni. Paradoxal, mă simt acum mai relaxat, mai prezent şi mai înţelegător când mă aflu în preajma familiei mele. „Acceptă, tolerează şi stabileşte limite" a devenit mantra mea silenţioasă, dar puternică, care îmi protejează sănătatea mintală. Şi asta e povestea felului în care am fost în stare să îmi iau rămas-bun de la „fantoma duşmăniei din familia mea".

## Copilăria mea singuratică

Am fost un copil extrem de singuratic, tachinat şi hărţuit de majoritatea camarazilor mei. Sensibilitatea, nesiguranţa şi teama de a fi agresat m-au transformat în cea mai facilă ţintă cu putinţă. Nu doar că am fost considerat unul dintre cei mai nepopulari puşti din clasă, dar am fost invizibil pentm majoritatea celor din jur, inclusiv pentm profesori. Am suportat porecla „Mucosul" vreme de opt ani umilitori şi am fost tratat ca un proscris. Mi-am petrecut întreaga copilărie, inclusiv cea mai mare parte a adolescenţei, tânjind să fiu acceptat şi să am prieteni. Am simţit adeseori că unii dintre amicii mei erau nevoiţi să se joace sau să-şi petreacă timpul împreună cu mine în secret; dacă ceilalţi ar fi aflat de legătura lor cu „Mucosul", ar fi existat consecinţe dezastmoase în privinţa

statutului lor social. Una peste alta, copilăria mea a fost o perioadă foarte întunecată şi izolată, în care n-am avut habar decât despre ce era greşit la mine, nicidecum despre calităţile mele inerente.

De când ţin minte, am jinduit şi de multe ori m-am luptat pentru atenţia tatălui meu. În primii 12 ani de viaţă, am fost „lumina ochilor lui". Fiind copilul preferat, am primit mai multă afecţiune şi atenţie din partea lui decât restul familiei, dar au fost cu greu câştigate şi niciodată îndeajuns de intense pentru a combate celelalte forţe psihologice mai întunecate şi mai perfide care m-au măcinat în alte aspecte ale vieţii. Statutul de copil-favorit nu m-a putut salva de nefericirea cronică, de ura de sine şi de singurătatea pe care le purtam în mine.

Singura ipostază în care mă simţeam demn de a fi iubit şi important era când tata îmi acorda atenţie. Toţi copiii lui s-au luptat pentru fărâmele de afecţiune şi de interes pe care el le-a împărţit cu zgârcenie. Reacţiile mele faţă de dragostea lui condiţionată au fluctuat de la fericire extatică, atunci când aveam parte de ea, la ruşine profundă, când nu se întâmpla acest lucru. În mare parte din copilăria mea, am fost prins în capcana unei „roţi de hamster" metaforice, în care am alergat cu furie spre ceea ce doream şi aveam nevoie, epuizându-mă mereu înainte să ajung vreodată la destinaţia mea nedefinită.

Asemenea restului familiei, problemele mele psihologice timpurii au acţionat în beneficiul tatălui meu. Nesiguranţele, absenţa prietenilor şi lipsa respectului de sine, precum şi dependenţa totală de statutul de copil „favorit" m-au menţinut într-o căutare constantă a validării şi atenţiei lui. La rândul lui, acest lucru a garantat o alimentare previzibilă şi neîntreruptă cu combustibil pentru „rezervorul" lui narcisist, perpetuu golit. Pe lângă faptul că îi lipsea interesul veritabil faţă de mine ca persoană şi faţă de modul în care mă simţeam, şi-a manifestat rareori interesul faţă de oricare dintre activităţile mele. Pentru a-l determina să facem ceva ce-mi plăcea, cum ar fi să ne jucăm cu mingea, eram nevoit să mă milogesc şi să-l implor, modelându-mi personalitatea pentru a mă adapta personalităţii lui. Ştiam intuitiv că, dacă aş fi dat glas fhriei şi resentimentuîui care mi se înfiripau, aş fi căzut în dizgraţie şi aş fi fost înlocuit de fratele meu mai mic, care era pregătit să devină următorul „apendice narcisist" care să-i stimuleze egoul.

Pe la vârsta de 13 ani, graţie pubertăţii, rolul meu de „fiu perfect al lui tata" s-a încheiat definitiv. Dispariţia strălucitoarei sale imagini de „tată perfect" – şi încheierea abruptă a atenţiei şi interesului lui – m-a lăsat fierbând de furie, simţindu-mă părăsit şi prins într-o luptă încurcată pentru putere şi control. Firea mea sensibilă şi reactivă şi credinţa în dreptate şi sinceritate m-au făcut să-mi confrunt tatăl în privinţa felului injust şi autoritar în care se purta cu mine. Deloc deosebit de alţi narcisişti patologici, a fost extrem de ofensat de acţiunile mele şi m-a pedepsit pentru tentativele neobrăzate de a-l face să se simtă prost. Decăderea din postura de copil favorit în cea de cel mai puţin favorit a avut un impact grav asupra sănătăţii mele mentale deja suferinde, precum şi asupra şanselor mele viitoare de a fi un adult fericit, sigur şi care se iubeşte pe sine.

De îndată şi, se pare, peste noapte, sentimentele mele de veneraţie şi de apreciere pentru tata s-au preschimbat în resentiment şi dispreţ. Punându-i făţiş şi arogant la îndoială autoritatea şi metodele de pedepsire, am aţâţat flăcările care aveau să învăluie numaidecât relaţia dintre noi. în familiile normale sau moderat sănătoase, contestarea autorităţii parentale şi acuzaţiile aduse tatălui de către un adolescent că ar fi nedrept sunt utile. Cu toate astea, narcisismul patologic al tatălui meu a distras visul unui băiat că ar fi îndeajuns de bun pentru a fi adorat de părintele lui.

## înlocuit de o altă sursă de provizii narcisiste

Tata şi-a provocat întotdeauna copiii să se lupte pentru atenţia şi laudele lui. A creat în mod activ controverse şi conflicte pentru ca unii dintre ei, dacă nu toţi, să fie furioşi şi plini de resentimente faţă de ceilalţi. Mai rău decât atât, a diseminat periodic informaţii negative şi adeseori inexacte despre oricare dintre noi pentru a putea să stârnească mânia, neîncrederea şi resentimentele în rândul membrilor familiei. Chiar şi mai deranjantă era bucuria pe care părea să o resimtă urmărind dezvoltarea unui conflict.

Când am intrat „în dizgraţie", sora mea, Ellen, nu era o înlocuitoare ideală, căci renunţase să mai încerce să capete atenţia pozitivă a tatălui meu încă din perioada primilor ani de viaţă. Era fie

invizibilă pentru el, fie blocată în propriul ciclu negativ de căutare a atenţiei. „Moştenitorul legal” era cel de-al treilea copil, fratele meu mai mic (al patrulea copil nu se născuse încă). Acest băieţel, fostul proscris, a profitat de şansa de a se ferchezui în costumul

„copilului favorit", fiind pregătit pentru a satisface nevoia tatălui de atenţie şi de provizii narcisiste. Pentru el a fost o tranziţie ideală, deoarece până în acea clipă a vieţii sale fusese uitat, lipsit de importanţă şi complet nevăzut de tata. Fără să-şi dea seama vreodată, al treilea copil al tatălui meu a fost transformat într-o persoană care nu doar că avea să-l facă pe tata să se simtă bine în pielea lui, dar care s-a înstrăinat, în acelaşi timp de restul fraţilor săi şi de mamă.

Pentru a-şi consolida noul aliat, tata i-a otrăvit mintea cu o poveste falsă despre noi – sora, fratele şi mama lui.
Fără să aibă habar, fratele meu a devenit o marionetă ale cărei „sfori" au fost manipulate cu migală pentru a ajunge să fie locotenentul, minievaluatorul şi informatorul tatălui meu. Acest copil, care de-abia împlinise 11 ani, a sorbit prosteşte „sucul răcoritor" care i se oferea, deoarece îl făcea să se simtă special şi important, experienţe de care anterior fusese lipsit.

Faptul că a fost programat să se întoarcă împotriva mea mi-a alimentat furia şi supărarea, ceea ce m-a făcut să devin agresorul. Toate exteriorizările – tiradele mânioase împotriva tatălui, intimidarea fratelui meu, abuzul de droguri – aveau să folosească drept dovadă pentru fratele meu că declaraţiile negative ale tatălui despre mine erau adevărate. într-adevăr, eram prins în capcană: cu cât tata îşi provoca mai mult copilul să mă judece, să mă antipatizeze şi să-i dea informaţii despre mine, cu atât ripostam mai feroce împotriva lui. Comportamentul îngrozitor al tatălui meu cu copiii lui nu numai că a distrus permanent relaţia dintre noi, dar l-a privat pe fratele meu mai mic de orice şansă de a forma o relaţie cu mama.

în momentul în care s-a născut cel mai mic frate, ambii mei părinţi aproape că ajunseseră în pragul falimentului emoţional total. Cum tata rămăsese rătăcit în universul lui narcisist, mama a început o căutare frenetică a identităţii şi a sensului, ceea ce a motivat-o să pună bazele unei afaceri proprii şi să se convertească la creştinism. Tata ne-a înveninat în continuare minţile împotriva mamei, implantându-ne ideea că „mama ne-a părăsit" şi că „mama ne-a umilit". „Doza" sporită de „otravă mentală" ne-a întors minţile maleabile şi vulnerabile împotriva singurului părinte care ne-ar fi putut furniza orice formă de dragoste părintească. îmbrobodelile neîncetate ale tatălui meu***** au reprezentat o faptă abjectă, care avea să cauzeze predarea ştafetei unei alte generaţii.

în ciuda faptului că mama l-a convins pe tata să facă un al patrulea copil ca să existe o persoană care să aibă nevoie de ea şi să o dorească, nici ea şi nici tata nu mai posedau îndeajuns timp emoţional şi personal în vieţile lor pentru acest copil. Născut la opt ani după mine, cel mai mic frate al meu s-a trezit crescând într-un mediu familial foarte diferit de cel al celorlalţi copii. Nu doar că fraţii cei mari (sora mea şi cu mine) au plecat de-acasă în momentul în care el împlinise zece ani, dar singurul frate rămas, cu şase ani mai mare ca el, fusese manipulat să creadă că avea drepturi şi responsabilităţi de părinte pentru a-şi învăţa frăţiorul „ce e bine şi ce e rău". Acest frate a primit libertate deplină de acţiune pentru a recurge la o formă distractivă de activitate poliţienească juvenilă, asigurându-se că fratele lui îi respectă regulile. „Bebeluşul" familiei a fost supus unei forme vătămătoare de neglijare emoţională şi relaţională, cu consecinţe care, ulterior, i-au afectat viaţa.

## Tata, manipulatorul şi maestrul păpuşar

Tata, Marele Maestru Păpuşar, a izbutit să pună la cale distrugerea relaţiilor dintre membrii familiei manipulându- şi fiul cel mare. Manipularea prin distorsiune apare atunci când o persoană este făcută să-şi pună la îndoială sănătatea prin manipulare psihologică. (O să vă împărtăşesc mai multe lucruri despre daunele provocate de acest tip de manipulare în capitolele 8 şi 11). Mă întreb uneori dacă tatălui meu i-a plăcut cu adevărat să mă facă „să pic de fraier" pentru a dovedi familiei sale şi, din nefericire, mie însumi validitatea ficţiunii sale distorsionate. Până la urmă, singurul lucru care a contat vreodată pentru el a fost să se bucure de o atenţie constantă şi sigură, evitând orice responsabilitate pentru răul pe care l-a provocat.

Tata a recunoscut cu cinci zile înainte să moară că ficţiunea manipulatoare în privinţa mea, pe care o implantase meşteşugit în mintea tuturor copiilor săi, era eronată; acela a fost momentul în care am primit cel mai frumos compliment pe care mi l-a făcut vreodată. Când aveam grijă de el la domiciliu, i-a spus surorii mele: „Ascultă-mă, m-am înşelat în legătură cu Rossy, chiar e un om de treabă şi un fiu nemaipomenit". în mod bizar, sora mea a

crezut că ar trebui să fiu fericit pentru un asemenea „compliment”. Mi-am permis să mă simt prost timp de zece minute şi apoi am trecut mai departe ca şi cum n-ar fi fost nimic nou sub soare. E păcat că abia cu câteva zile înainte să moară a putut să le sugereze celorlalţi copii că fiul lui cel mare este un tip cumsecade.

## Mama, cea mai drăguţă persoană pe care n-am cunoscut-o niciodată

Nimeni n-a trebuit să se lupte vreodată pentru dragostea sau atenţia mamei mele. Pur şi simplu, ea nu dorea acest lucru. Fiind atât de detaşată emoţional şi urându-se pe sine atât de mult, mama avea personalitatea perfectă pentm tata. A fost o victimă de lungă durată a tentativelor lui de a ne otrăvi minţile în privinţa imperfecţiunilor şi problemelor ei. Pentm a-şi consolida şi menţine poziţia de putere şi veneraţie în familie, a fost nevoie să ne transforme în aliaţii lui şi în inamicii mamei noastre. Ne-a încurajat constant să ne umilim mama, criticându-i aspectul fizic şi problemele cu greutatea; tata sau câte unul dintre copii o numeau adeseori „grăsana” sau „Mikki Moose”. Un exemplu şi mai tulburător de minimalizare a importanţei ei şi de triangulare a fost când tata şi-a întrebat fiecare copil cu cine ar vrea să trăiască dacă ei ar divorţa. Deoarece toţi copiii fuseseră manipulaţi să alerge după dragostea şi atenţia tatălui şi să nu-şi preţuiască sau aprecieze mama, l-au ales în mod firesc şi făţiş pe el. Am fost singurul care şi-a declarat preferinţa pentm mama, mai degrabă un vot din compasiune decât o alegere reală (şi eu eram manipulat). Nu era opţiunea mea propriu-zisă, dar mi-era milă de ea.

Simţul deformat al loialităţii, nesiguranţele generalizate şi teama de a fi singură a mamei mele – în esenţă, codependenţa ei – au împiedicat-o să divorţeze de tata. Chiar şi după ce tata a scos la iveală două idile extraconjugale, ea a rămas de partea lui. Fără ştirea ei, tata a avut în realitate numeroase aventuri cu alte femei. Mereu mă întreb ce ar fi făcut dacă ar fi aflat ceea ce mi-a povestit tata cu câteva zile înainte să moară. Mi-a împărtăşit că avusese mult mai multe amante decât recunoscuse iniţial, inclusiv una dintre cele mai apropiate amice ale mamei.

Colac peste pupăză, atenţia devotată cu care mama a tratat depresia clinică severă a lui tata (de peste 15 ani) a afundat-o în rolul de îngrijitoare a unei persoane care, din cauza narcisismului şi depresiei, s-a comportat ca un băieţel îndărătnic în vârstă de şapte ani. Probabil că ultimul deceniu al vieţii ei a fost cel mai dificil. Era total copleşită de dependenţa istovitoare a tatălui de ea pentm a-i ţine companie, căci avea foarte puţini prieteni. în acea perioadă, a devenit dependent de medicamente şi s-a purtat asemenea oricărui alt drogat necinstit, manipulator şi iraţional. Sacrificiile şi costurile emoţionale ale codependenţei ei trebuie să fi fost pe măsura experienţei tatălui ei, Chuck, cu mama ei, Lil.

învăluită în invizibilitate, s-a străduit din răsputeri să fie un părinte excepţional. în pofida generozităţii cu timpul pe care ni l-a oferit şi a încercărilor de a ne da tot ce aveam nevoie, n-am cunoscut-o niciodată cu adevărat şi nici ea pe noi. Din cauza propriei ei traume de ataşament, a codependenţei aferente şi a unei tulburări de anxietate şi de deficit de atenţie, n-am fost niciodată conştient de zbaterile ei personale şi emoţionale profund ascunse. La fel ca tatăl ei, a fost stoică şi discretă în privinţa suferinţei personale.

Mama a fost o femeie extraordinar de generoasă, acceptându-şi şi iertându-şi toţi copiii, mai ales pe mine. Având în vedere că am fost foarte asemănători, am avut o relaţie specială cu ea. îmi spunea din când în când cât de mândră este de diversele realizări din viaţa mea. îmi amintesc câteva conversaţii în care mi s-a confesat că se regăsea cel mai mult în mine, deoarece îmi urmam aceleaşi vise pe care le avusese şi ea, fără să şi le împlinească. Ca alţi codependenţi, nu se iubea deloc pe sine şi îi era frică de eşec; acestea au devenit o barieră care a împiedicat- o să-şi îndeplinească obiectivele. Şi, fiind codependentă, n-a îndrăznit să dea vina pentm „eşecurile” ei personale pe nimeni altcineva în afara ei însăşi.

Din cauza triangulării puse în practică de tata şi a otrăvirii minţilor noastre, mama a fost mai legată

de prietenele ei decât de copiii proprii. Tânjind după oameni care să aibă nevoie de ea şi s-o iubească, a muncit din greu să fie prietena oricărei persoane ar fi avut acest noroc. Toată lumea a iubit-o pe mama. Toate prietenele ei au admirat-o pentm dragostea, grija şi sacrificiile ei. Asemenea tatălui ei codependent, Chuck, şi-ar fi „dat cămaşa de pe ea" ca să facă pe altcineva fericit. Este trist că toată lumea, cu excepţia copiilor şi soţului ei, au adorat-o pe mama. Copiii

ei ar fi putut s-o facă – dacă n-ar fi fost supuşi influenţelor oricât de paradoxal ar putea să sune acest lucru, mama mea a fost cea mai dragută persoană pe care n-am cunoscut-o niciodată.

Cancerul în fază terminală care s-a extins rapid ne-a forţat să purtăm conversaţii despre subiecte dificile şi înspăimântător de emoţionante, pe care ar fi trebuit să le discutăm de multă vreme, dar pe care am fost incapabili şi prea fricoşi să le iniţiem. Interacţiunea dintre firile noastre codependente a împiedicat o mamă şi pe fiul ei să aibă vreodată o relaţie cum se cuvine. Dacă n-ar fi existat acţiunile egoiste şi intenţionat învrăjbitoare ale tatălui meu, aş fi fost capabil să o cunosc pe mama, iar ea pe mine. Până în ziua de azi simt regrete, amărăciune şi o anumită vinovăţie pentru felul în care s-a desfăşurat povestea noastră. Şi exact ăsta-i motivul pentru care i-am dedicat prima mea carte.

## La 17 ani am ajuns la limită

Singurătatea, nesiguranţa şi faptul că eram susceptibil să cad pradă acţiunilor vătămătoare ale altora m-au urmărit până în anii adolescenţei. La 14 ani, hărţuirile intense, insultele şi umilinţele publice se înrăutăţiseră. Combinaţia de angoasă adolescentină normală, amestecată cu nepăsarea şi rănile emoţionale suferite acasă m-au făcut să mă prăbuşesc într-o prăpastie adâncă a ruşinii şi depresiei. În cele din urmă, aveam să descopăr calităţile anestezice ale marijuanei şi, ulterior, ale drogurilor mai tari, pe care mi le-am autoadministrat cu regularitate de la 15 ani. La jumătatea clasei a XI-a, când aveam 17 ani, îmi tratam singur tristeţea, furia şi singurătatea cu doze periculoase de droguri. După o suspendare de trei luni pentru posesie şi trafic de stupefiante, am început să fac exces de droguri într-un mod aproape sinucigaş. După ce au descoperit cantităţile uriaşe de stimulente pe care le foloseam şi le vindeam, părinţii m-au internat într-un spital unde am urmat un program psihiatric de 90 de zile pentru adolescenţi.

Până în acel moment, n-aveam nici o idee despre comportamentele mele autodistructive şi despre pericolele reprezentate de abuzul de droguri. După ce am fost spitalizat şi până la finele celei de-a treia săptămâni, am fost inflexibil în privinţa motivului pentru care recurgeam la droguri: ca să mă distrez şi să mă simt bine. Am făcut tot ce mi-a stat în putinţă să conving oamenii că nu există nici o logică în a fi spitalizat pentru că te distrezi şi te simţi bine. Dar cei care mi-au oferit tratament nu aveau să joace nici un rol în fabulaţia pe care o născocisem. Au continuat să facă presiuni asupra mea pentru a recunoaşte motivele pentru care aveam nevoie constant să mă droghez, sinucigându-mă încetul cu încetul.

Într-a patra săptămână de tratament, după multe şedinţe de terapie individuală şi de grup, care mi-au provocat conflicte şi furie, am devenit deschis faţă de ideea că, de fapt, poate chiar fug de ceva. O să-mi amintesc mereu clipa în care dr. Schwartz, psihiatrul meu, şi dr. Yapelli, psihoterapeutul meu, au dat buzna în grupul de terapie şi le-au spus colegilor de tratament că sunt un mincinos patologic şi că le arunc pe de-a-ntregul cu praf în ochi. Au avertizat grupul să nu creadă o iotă din ceea ce spuneam şi să nu se poarte blând cu mine până când nu spun întregul adevăr. După aceste declaraţii, au ieşit brusc din încăpere. M-au lăsat clocotind de furie din cauza minciunilor şi a modului injust în care îmi manipulaseră colegii. A fost o lovitură deosebit de puternică, căci întotdeauna mă considerasem o persoană onestă.

Atunci a început să bolborosească ceva în mine, ceva care va duce la o revelaţie emoţională uimitoare: eram un băiat groaznic de trist, singuratic, care tânjea să fie acceptat şi iubit. Stimulat de această conştientizare, barajul suferinţei emoţionale (subconştiente) reprimate s-a deschis larg. În cele din urmă, aveam să recunosc cât de multă suferinţă simţeam şi care era motivul pentru care aş fi tăcut absolut orice ca să scap de ea. Am plâns mai tare ca niciodată şi pentru prima oară am trăit o senzaţie de linişte şi fericire interioară. Această experienţă m-a îndemnat să scriu poemul următor,

care exprima chinul şi suferința care nu-mi dăduseră pace întreaga viață. Textul, numit „Singurătate”, a servit drept fereastră înspre universul torturatului meu sine emoțional.

SINGURĂTATE

*Ross Rosenberg*
*(1978)*

Singurătatea e un sentiment atât de
greu de acceptat.
Te va măcina o viaţă-ntreagă, indiferent
cât de tare ai vrea să uiţi.
Durerea ce-o provoacă e insuportabilă.
Ah, dacă aţi şti ce suferinţă provoacă şi
cât doare...
Speri că cineva te va-nţelege, dar
nimeni nu o face.

Cer doar atât:
un prieten, cineva căruia să-i pese,
cineva care să iubească.
Cineva care să-mi dea putere.
Ah, câtă nevoie am de asta...
De multe ori visele-mi sunt spulberate.
Dar jur că dacă-mi vor fi vreodată
împlinite, o să mă vedeţi întinzându-
vă mâna.

Sunt gata să trăiesc ceva după care-am
tânjit atâta vreme.
Dacă trebuie să mă lupt ca să scap de
senzaţia asta îngrozitoare, sunt
pregătit, aştept.

Haide, doborâţi-mă,

o să vedeţi că mă ridic numaidecât în
picioare.

Şi-o să mă lupt în continuare.

Fioros şi hotărât va trebui să

fiu.

Ba chiar s-ar putea să mă vedeţi învineţit şi

beteag, dar n-o să mă dau bătut niciodată.

Iată-mă.

Poate că,

poate că dacă vărs destule lacrimi, o să mă

uit şi-o să bag de seamă că poate, poate

cineva va fi alături de mine. Cineva căruia

să-i pese cu adevărat,

Cineva care să mă-nţeleagă.

Cum mă-nflăcărează gândul ăsta, chiar dacă

sună ca un vis, dar dac-o fi un vis, vă rog, vă

implor să nu mă treziţi!

## Punctul de pornire

Consider primul meu grup de terapie ca fiind „punctul de pornire" al recuperării mele din codependenţă. în acel moment, am putut într-un sfârşit să-mi examinez zona emoţională fisurată, să-mi exprim sentimentele legate de ea şi să nu mai am nevoie de droguri ca să mă ascund de suferinţa pe care mi-o producea. Poate că cea mai uriaşă reuşită a fost conştientizarea furiei profund înrădăcinate împotriva tatălui meu şi nevoii de a mă elibera de sub controlul dăunător pe care îl exercita asupra mea. Aveau să treacă alţi 25 de ani până când am putut să disec în întregime cauzele reale ale traumei mele de ataşament pentru care, în cea mai mare parte, el era responsabil. Totuşi, a fost un prim pas crucial!

în aceeaşi măsură în care am sublimat limitele părinţilor mei, le sunt pentru totdeauna îndatorat pentru că mi-au oferit ajutorul specializat de care aveam nevoie; fără doar şi poate, mi-au salvat viaţa. De asemenea, acest lucru a avut un impact profund pozitiv asupra relaţiilor dintre noi. Datorită lor, am putut să fac primul şi cel mai important pas pentru a-mi înfrunta demonii emoţionali şi pentru a căuta o cale de a mă vindeca şi de a-mi recăpăta sănătatea mintală. în lipsa lor, n-aş fi fost în stare să fac faţă familiei în continuare distruse în care am trăit şi să duc la îndeplinire un plan practic pentru a mă separa de disfuncţionalitatea părinţilor mei. (Un an mai târziu, m-am înrolat în

Armata SUA.) în plus şi, poate, cel mai important lucru, experienţa tratamentului spitalicesc m-a făcut să-mi

descopăr talentul de a-i ajuta pe ceilalți. Acest lucru va culmina cu promisiunea pe care mi-am făcut-o și pe care am respectat-o: să devin psihoterapeut pentru a-i ajuta pe cei care au trăit aceeași suferință emoțională prin care am trecut și eu.

### Sensul acestui capitol

Pentru ca cineva să poată cuprinde anvergura propriei sale codependenţe (sau narcisism, după caz), trebuie să examineze amănunţit experienţele de ataşament ale generaţiilor trecute: părinţi, bunici, ba chiar străbunici. Părinţii care îşi supun copiii abuzurilor care duc la traume de ataşament sunt, în ultimă instanţă, responsabili pentru codependenţă şi/sau narcisismul patologic al acestora. Chiar dacă cea mai mare parte din vinovăţie cade în spinarea părintelui narcisist, părintele codependent are şi el o parte din vină. Ar fi o evaluare injustă să reducem această problemă complicată la o dilemă de tipul părintele „bun" şi cel „rău". Ambii părinţi se găsesc în aceeaşi echipă disfuncţională. Amândoi îşi pregătesc copiii pentru a transmite ştafeta următoarei generaţii.

Sper că, împărtăşindu-vă experienţa familiei mele, veţi căpăta un cadru de referinţă şi o înţelegere mai profundă a forţelor care v-au conturat trăsăturile codependenţe. Înţelegând direcţia ocolită, dar predictibilă prin care se înlănţuiesc codependenţă şi narcisismul, le vom înţelege mai bine şi vom fi capabili să ne recuperăm în totalitate de pe urma lor.

Reflecţii □ Ce rol au jucat străbunicii în codependenţă dumneavoastră? □ Ce legătură a avut trauma de ataşament

Subiect discutat în Capitolul 11

## 2. Captivantul, dar groaznicul tangou

### Metafora care schimbă vieţi

La 17 ani, am descoperit că am talent la scris poezii. Poemele mele timpurii m-au ajutat să scot la iveală sentimente adânc îngropate sau rar exprimate care, în ciuda faptului că erau invizibile, îmi făceau ravagii în viaţă, încă de la o vârstă fragedă am aflat că acţiunea de a scrie, de a împărtăşi lucruri şi de a reflecta prin poezie mă ajută să desfac nodurile întortocheate ale suferinţei mele psihologice. Utilizarea cuvintelor şi expresiilor descriptive şi evocatoare emoţional mi se părea magică, căci mă ajuta să îmi exprim gânduri şi sentimente despre care, până să le înşir pe hârtie, nici măcar n-aveam habar că există. Pe lângă impactul lor terapeutic asupra inimii mele rănite, poezia m-a ajutat să obţin o confirmare din partea celorlalţi, un lucm după care tânjeam. Până în acel moment al vieţii, n-am fost conştient (nu mi s-a spus niciodată) de vreun talent particular pe care l-aş putea avea.

în mod natural, înclinaţia mea de a folosi poezia drept metodă pentm vindecarea şi dezvoltarea mea emoţională mi-a preschimbat utilizarea specializată a limbajului simbolic descriptiv şi sugestiv emoţional. La începutul carierei, m-ain îndreptat către forme de psihoterapie care scot la iveală traumele prin intennediul metaforelor şi alegoriilor. După cum era de aşteptat, aceste tehnici au fost eficiente în a-i ajuta pe pacienţii mei să capete acces (să rememoreze) amintiri traumatice reprimate sau suprimate. Mai mult decât atât, folosirea unor asemenea povestiri şi a limbajului simbolic au avut un rol esenţial în conştientizarea şi/sau soluţionarea tramnei.

De asemenea, iscusinţa mea în a traduce fenomenele psihologice complicate prin cuvinte şi expresii simple, dar expresive şi simbolice a avut o valoare psihoeducaţională. Acest lucm s-a văzut mai ales în cazul pacienţilor profund scufundaţi în negare, fie că era vorba de dependenţa, de obiceiurile distractive sau de trecutul lor traumatic. Aveam să descopăr că o metaforă formulată bine şi plasată corect în cadrul discuţiei poate face o persoană să treacă de la o postură rigidă de negare la o exprimare fluidă a emoţiilor la care înainte nu s-ar fi gândit şi pe care n-ar fi simţit-o. De asemenea, utilizarea unei metafore poate transforma un concept dificil de înţeles sau complicat în ceva acceptabil emoţional şi inteligibil.

Deşi nu pot să-mi amintesc cu exactitate când am folosit prima oară metafora „dansului" pentru a exemplifica relaţia narcisistă-codependentă şi „dansatorii" pentru a reprezenta codependentul şi narcisistul, sunt destul de sigur că a luat naştere în urma terapiei personale. Estimez că descoperirea metaforei s-a petrecut prin 2005, o perioadă în care eram preocupat de o revelaţie pe care o trăisem în psihoterapie: mă simţeam paradoxal de confortabil sau eram mult mai puţin anxios în prezenţa femeilor narcisiste decât în compania celor care erau codependente. Cu cât am devenit mai sănătos din punct de vedere emoţional, cu atât am ajuns conştient într-un mod mai acut de reacţiile mele instinctuale (confort şi disconfort) faţă de diferite tipuri de femei. Cât ai bate din palme, am început să folosesc această descoperire de ultimă oră cu pacienţii mei codependenţi în psihoterapie.

Utilizarea metaforei „dansului" şi explicaţia ulterioară a modului şi a motivului pentru care partenerii romantici codependenţi şi narcisişti se atrag reciproc (şi sunt compatibili într-o manieră disfuncţională) a devenit rapid o componentă necesară a tratamentului codependenţei în stadiile incipiente. Aceste discuţii au fost suficiente pentru a-i ajuta pe pacienţii mei să capete o explicaţie logică pentru istoricul problemelor de relaţie din vieţile lor.

Poate că o descoperire mai importantă a fost ideea că nu erau nişte victime nefericite care căzeau pradă ghionionului. întrucât este foarte dificil să îţi asumi responsabilitatea personală pentru probleme care se perpetuează deliberat, în urma unor decizii proaste, discuţiile respective au fost extraordinar de importante. Pe termen scurt, poate că o persoană se simte mai bine dacă evită sentimentele de stingherealã, vinovăţie sau ruşine, însă asta vine cu un preţ.

înţelegând că au fost atât victime nefericite, cât şi participanţi voluntari, au fost deschişi să sape mai adânc spre forţele subconştiente mai întunecate şi mai puţin la îndemână care i-au făcut să repete acelaşi dans chinuitor, dar

adeseori captivant. Conştientizarea complicităţii a avut un efect paradoxal asupra lor. în loc să simtă furie, ruşine sau chiar mai multă ură de sine, au devenit optimişti. Găsirea unei explicaţii pentru suferinţa lor şi faptul de a fi în prezenţa unui terapeut care ştia cum să o rezolve le-a dat speranţă – în cazul unora pentru prima oară în viaţă.

Nu este o exagerare când spun că metaforele mele despre „dans" şi „dansatori" în scoaterea la iveală a misterelor codependenţei şi narcisismului au jucat un rol care mi-a schimbat viaţa. Această descoperire simplă, dar profundă a creat un efect de domino, care a condus la descoperiri, epifanii şi numeroase momente în care mi-am spus „Aha, deci aşa!". Pe măsură ce ideile s-au dezvoltat şi s-au construit pornind unele de la celelalte, „trusa de instrumente" penlm tratamentul codependenţei a ajuns să fie completă.

Având parte de un număr satisfăcător de rezultate psihoterapeutice pozitive, am început să îmi doresc să împărtăşesc lumii descoperirile mele. Apoi, în 2012, mi s-a oferit şansa de a preda, în oraşul meu, un curs de pregătire profesională pe acest subiect, pe care l-am denumit „Codependenţi şi narcisişti: să înţelegem atracţia". A durat încă un an până când un manager de training de la PESI a dat peste lucrările mele şi mi-a oferit un post de instructor. Şi după cum spune zicala, restul a venit de la sine.

Metafora dansului propunea ideea că persoanele codependente sunt pasive, adaptabile şi îngăduitoare (faţă de narcisişti), lăsându-se conduse ca dansatori şi simţindu-se firesc şi confortabil când dansează cu cei care le conduc. Reciproc, explică motivul pentru care „dansatorii" narcisişti se simt natural şi în largul lor atunci când preiau controlul dansului. „Cooperarea dintre dansatori" ne ajută să înţelegem de ce partenerii se simt confortabil unul cu celălalt, acţiunile (şi reacţiile) intuitive ale celor doi parteneri, precum şi faptul că iubesc experienţa disfuncţională a acestui dans.

Dicţionarele definesc dansul drept „paşi, gesturi sau mişcări corporale ritmice şi consecutive care corespund vitezei şi ritmului unei bucăţi muzicale". Practic, metafora mea este aceeaşi: paşi, gesturi şi comportamente romantice care corespund vitezei, ritmului personalităţii şi aşteptărilor în relaţie ale fiecărui partener. Comportamentul codependenţilor şi al narcisiştilor patologici vine în sprijinul comparaţiei cu dansul şi va conduce, în final, la un parteneriat sau o relaţie disfuncţională. Partenerii de dans cu personalităţi disfuncţionale opuse se trezesc adeseori într-o relaţie patologică dramatică, de tipul unui montagnes russes, care continuă în pofida nefericirii unuia dintre parteneri sau a dorinţei acestuia de a pune capăt dansului.

## Dansează printre stele

Dacă aţi urmărit emisiunea Dansează printre stele, ştiţi de ce este nevoie pentru a câştiga mult râvnitul trofeu. Cum se întâmplă în cazul oricărei colaborări de succes din domeniul dansului, fiecare partener este perfect sincronizat şi are experienţă în privinţa stilului de dans al celuilalt şi a mişcărilor lui cu totul deosebite. Pentru a avea succes pe ringul de dans sau pentru a-l savura pe deplin, cei doi parteneri trebuie să fie compatibili pe cât mai multe niveluri cu putinţă, cunoscându-se reciproc în profunzime şi în totalitate.

Codependenţii dansează bine împreună cu narcisiştii pentru că personalităţile lor patologice sau „stilurile de dans" se potrivesc mănuşă. Aproape instantaneu, dansează magnific unul cu celălalt deoarece fiecare este în stare să anticipeze instinctiv mişcările celuilalt. Coregrafia este facilă, fiindcă cei doi par să fi dansat dintotdeauna împreună. Nu doar că fiecare dansator îşi cunoaşte instinctiv şi din reflex rolul şi nu se abate de la el, dar fac acest lucru ca şi cum s-ar fi antrenat pentru el întreaga viaţă. Compatibilitatea disfuncţională este motorul care îi propulsează pe aceşti dansatori până în finala campionatului de dansuri.

Codependenţii sunt atraşi de narcisiştii patologici deoarece se simt confortabil şi în largul lor în prezenţa unei persoane care ştie cum să ordone, să controleze şi să conducă. Pur şi simplu, dansatorul narcisist este yin-ul necesar yang-ului lor. Codependenţa lor altruistă, pasivă, caracteristică oamenilor

care se sacrifică se armonizează perfect cu firea pretenţioasă şi egocentrică, specifică indivizilor care cred că li se cuvine totul, pe care o au partenerii lor. Dar dacă partenerul codependent este mai pasiv, asta nu înseamnă că dansul lui e lipsit de farmec. Agilitatea şi abilitatea lui disfuncţională de a prezice mişcările de dans ale partenerului folosindu-se doar de cele

mai subtile sugestii îl fac la fel de important pentru marele premiu iluzoriu pe care amândoi şi-l doresc cu înfrigurare.

Codependenţii sunt experţi atunci când vine vorba de a prezice şi a anticipa fiecare pas al partenerului lor narcisist patologic, percepând în continuare dansul drept o experienţă pasivă, însă pozitivă. Dansatorilor narcisişti patologici le place să danseze cu codependenţii deoarece li se permite să se simtă puternici, în siguranţă, deţinând controlul. Dansul cu partenerul lor maleabil este pasionant, căci ei conduc întreaga experienţă, crezând în acelaşi timp că sunt singura vedetă de pe ringul de dans.

Cred că cea mai bună explicaţie pentru a descrie experienţa dansului metaforic a fost eseul meu „Codependenţă: nu dansa!", pe care l-am scris în 2007. Asemenea celorlalte eseuri şi poeme, a fost creat după o şedinţă cu unul dintre pacienţii mei codependenţi în care am făcut o descoperire care mi-a servit drept sursă de inspiraţie. Nu glumesc când zic că eseul s-a scris practic singur, căci ideile îmi „dospiseră" deja în minte de câţiva ani. Consider că acela a fost momentul în care noţiunile legate de sindromul magnetului uman au început să capete o formă scrisă. Vă prezint în cele ce urmează iubitul meu eseu în forma lui originală:

## CODEPENDENŢĂ: NU DANSA!

„Dansul codependenţei" are nevoie de doi oameni: cel care satisface/rezolvă lucrurile şi cel care beneficiază/controlează situaţia. Acest dans, prin natura lui disfuncţională, are nevoie de doi parteneri opuşi, dar clar echilibraţi: un codependent şi un narcisist. Codependenţii, cei care oferă, se sacrifică şi sunt mistuiţi de nevoile şi dorinţele celorlalţi, nu ştiu cum să se separe emoţional sau să evite relaţiile romantice cu indivizii care sunt narcisişti – egoişti, egocentrici, autoritari şi nocivi. De obicei, codependenţii descoperă că pe „ringul de dans" sunt atraşi de „parteneri" care corespund perfect stilului lor unic de dans pasiv, docil, obedient.

Fiind în mod firesc cei care se lasă conduşi în dansul relaţiei lor, codependenţii sunt parteneri pasivi şi serviabili. Codependenţii îi consideră pe partenerii lor de dans nespus de şarmanţi. Sunt perpetuu atraşi de farmecul narcisist al perechii lor, de cutezanţa, siguranţa şi personalitatea lor dominatoare. Când codependenţii şi narcisiştii formează o pereche, dansul lor este pasional – cel puţin la început. După câteva „melodii", captivanta experienţă a dansului se transformă în dramă, în conflict, în senzaţia celor doi că au fost neglijaţi şi prinşi într-o capcană. Cu tot haosul şi cu toate neînţelegerile dintre ei, nici unul nu îndrăzneşte să pună capăt legăturii.

Când un codependent şi un narcisist formează o relaţie, dansul lor se desfăşoară ireproşabil: partenerul narcisist preia conducerea, iar codependentul îl urmează. Rolurile lor par firești, deoarece le-au practicat întreaga viaţă; codependentul renunţă la putere din reflex şi, întrucât narcisistul înfloreşte când deţine controlul şi puterea, dansul se coordonează perfect. Nimeni nu e călcat pe bătături.

în mod obişnuit, codependenţii oferă mult mai mult decât primesc înapoi din partea partenerilor lor. Fiind dansatori „generoşi", dar plini de amărăciune, par să fie blocaţi pe ringul de dans, aşteptând întotdeauna „următoarea melodie", moment în care speră cu naivitate că partenerul lor narcisist le va înţelege într-un final nevoile. Codependenţii confundă grija şi sacrificiul cu loialitatea şi dragostea. Deşi sunt mândri de devotamentul lor nezdruncinat faţă de persoana pe care o iubesc, sfârşesc prin a se simţi neapreciaţi şi folosiţi. Codependenţii tânjesc să fie iubiţi, dar, din cauza partenerului de dans pe care şi-l aleg, descoperă că visurile lor nu devin realitate. Cu inima sfâşiată de aceste visuri neîmplinite, codependenţii îşi consumă nefericirea în tăcere şi cu amărăciune.

De obicei, codependenţii sunt blocaţi într-un tipar de altruism şi sacrificiu, fără posibilitatea de a primi acelaşi lucru din partea partenerului lor. Se prefac că dansul îi bucură, dar nutresc în secret sentimente de furie, amărăciune şi tristeţe pentru că nu adoptă un rol mai activ în experienţa lor. Sunt convinşi că nu vor găsi niciodată un partener de dans care să îi iubească pentru ceea ce sunt şi nu

pentru ceea ce pot să facă pentru perechea lor. Respectul de sine scăzut şi pesimismul lor se manifestă ca o formă de neputinţă pe care au deprins-o şi care, în cele din urmă, îi menţine pe ringul de dans împreună cu partenerul lor narcisist.

Dansatorul narcisist, asemenea celui codependent, este atras de un partener care i se pare perfect: o persoană care să îl lase să conducă dansul, făcându-l să se simtă puternic, competent şi apreciat. Cu alte cuvinte, narcisistul se simte în largul lui cu adevărat alături de un partener de dans care să corespundă stilului lui de dans egocentric şi extrem de egoist. Dansatorii narcisişti sunt capabili să menţină direcţia, deoarece găsesc întotdeauna parteneri cărora le lipseşte încrederea, sentimentul propriei valori şi au un respect de sine scăzut. Cu un partener atât de potrivit, pot să controleze atât dansatorul, cât şi dansul.

Deşi toţi dansatorii codependenţi îşi doresc armonie şi echilibru, se autosabotează constant, alegând un partener faţă de care iniţial se simt atraşi, dar pe care în cele din urmă nu-l vor putea suferi. Când li se oferă ocazia să înceteze dansul cu partenerul lor narcisist şi să aştepte până când apare o persoană sănătoasă, aleg de obicei să-şi continue dansul disfuncţional. Nu pot să-şi părăsească partenerul narcisist pentru că lipsa încrederii şi a respectului de sine îi fac să simtă că nu pot găsi pe nimeni mai bun. A nu fi într-o relaţie este echivalent cu a se simţi singur, iar singurătatea este prea dureroasă pentru a putea fi suportată.

în lipsa respectului de sine sau a sentimentelor de putere personală, codependentul este incapabil să aleagă parteneri care să fie la fel altruişti şi să le ofere în aceeaşi măsură dragoste necondiţionată. Opţiunea pentru un partener de dans narcisist este asociată cu motivaţia lor subconştientă de a găsi o persoană familiară – cineva care să le aducă aminte de copilăria lor neputincioasă şi probabil traumatică. Din nefericire, codependenţii sunt copii ai unor părinţi care, la rândul lor, au intrat într-o manieră fără cusur în dansul disfuncţional codependent/narcisist. Frica lor de singurătate, dorinţa nestăpânită de a controla şi de a remedia lucrurile cu orice preţ şi confortul pe care îl simt în rolul lor de martir care iubeşte, este devotat şi răbdător la infinit este o prelungire a nevoii arzătoare de a fi iubiţi, respectaţi şi îngrijiţi din copilărie.

Deşi codependenţii visează să danseze cu un partener care îi iubeşte şi îi susţine necondiţionat, se supun destinului lor disfuncţional. Până când decid să îşi vindece rănile psihologice care, în definitiv, îi constrâng să danseze cu partenerii lor narcisişti, vor fi sortiţi să menţină ritmul şi cadenţa regulată a dansului lor disfuncţional.

Cu ajutorul psihoterapiei şi poate printr-un program de recuperare în 12 paşi, codependenţii pot începe să-şi dea seama că visul de a intra în marele dans al iubirii, al reciprocităţii şi al intimităţii este intr-adevăr posibil. Prin terapie şi printr-o schimbare a stilului de viaţă, pot să îşi construiască (repare) respectul de sine zdrenţuit. Periplul vindecării şi al transformării le va conferi sentimente de putere personală şi de eficienţă care le vor stimula dorinţa de a dansa până la urmă cu cineva care este dispus şi capabil să împartă conducerea dansului, să îşi comunice mişcările şi să caute un ritm al iubirii reciproce.

Reflecţii □ Care este rolul dumneavoastră în dans? □ Care sunt forţele care vă forţează să continuaţi să dansaţi, at

## 3. Codependenţi, narcisişti şi dragostea lor antagonică

***Notă: în acest capitol, aproape tot ceea ce credeţi că ştiţi despre codependenţă va fi contestat, redefinit şi, sper eu, înlocuit.***

Felul în care oamenii definesc codependenţă este pur şi simplu incorect, excesiv de simplist şi nu a ţinut pasul cu progresele făcute în domeniul medical şi în cel psihiatric. Acesta-i motivul pentru care, din câte ştiu, se întâmplă rar ca tratamentul în cazul codependenţei să dea rezultate. Pentru a privi lucrurile în perspectivă, puneţi-vă unnătoarele întrebări:

□ Dintre toţi oamenii codependenţi pe care-i cunoaşteţi care au cerut ajutor de specialitate, câţi au fost în stare să pună capăt relaţiilor cu persoane nocive, narcisiste care pretindeau că îi iubesc, îi respectă şi au grijă de ei?

□ Dintre aceste „cazuri de succes", câţi s-au întors la acelaşi partener narcisist, ca un alcoolic în recuperare, sincer şi bine intenţionat, care se reapucă de băut?

□ Dintre cei mai puternici şi mai sănătoşi, câţi se îndrăgostesc de o altă persoană care, la începutul relaţiei, părea „normală" şi sănătoasă, dar care în realitate era un narcisist deghizat?

□ Pentru mâna de „poveşti de succes" rămase, câţi îşi pun „succesul" pe seama trântirii şi încuierii „uşii" emoţionale care îi conduce către sentimente romantice şi sexuale?

Dacă nu sunteţi cufundaţi în negare şi vă pricepeţi la aritmetică, cred că o să rămâneţi cu un număr extrem de redus de oameni care au obţinut rezultate de succes pe tennen lung de pe unna terapiei lor pentru codependenţă. La începutul carierei mele de psihoterapeut, am tras concluzia că tratamentul codependenţei este în mare măsură ineficient. Experienţa mi-a arătat că majoritatea ajung să se simtă bine după ce recurg la psihoterapie, renunţă să mai unneze şedinţele şi apoi se întorc sau rămân în relaţiile care sunt responsabile pentru recidiva lor. Această observaţie este susţinută de activitatea mea cu pacienţii codependenţi, precum şi de propria mea rezistenţă la tratamentul pentru codependenţă.

După mai bine de un deceniu de cercetări şi de activitate proprie în domeniul psihoterapiei, mi-am dat seama că o singură şedinţă săptămânală individuală de psihoterapie nu oferă o alinare pe tennen lung a simptomelor supărătoare şi refractare la tratament ale codependenţei. În ciuda miilor de terapeuţi care pretind că ar fi specialişti în codependenţă, se pare că puţini, dacă o exista vreunul, o înţeleg cu adevărat – care îi sunt originile şi care îi este tratamentul.

Intenţia mea nu este să calomniez contribuţiile valoroase ale cercetătorilor, scriitorilor, teoreticienilor şi psihoterapeuţilor care au dat o mână de ajutor la progresele făcute în înţelegerea codependenţei. Dorinţa mea este mai degrabă să depăşesc supoziţiile, ipotezele şi ansamblul de cunoştinţe de azi şi să aduc informaţii convingătoare şi irefutabile despre acest domeniu, astfel încât să putem crea, odată pentru totdeauna, un tratament eficient.

Cum putem trata o problemă dacă nu prea ştim ce este? O asemenea întrebare nu trebuie tratată cu uşurinţă, deoarece istoria abundă de metode de tratament ineficiente pentru tulburări de sănătate fizică şi mentală prea puţin înţelese. Mai rău decât atât, multe proceduri au fost utilizate fără a fi puse sub semnul întrebării, deşi pacientul nu a avut parte de nici un beneficiu de pe urma lor. în anumite cazuri, pacientul nu suferise niciodată de tulburarea pentm care era tratat şi/sau nu se dovedise nicicând că metoda ar funcţiona. Aşadar, este datoria celor care activează în domeniul sănătăţii mentale să afle cu exactitate ce este codependenţa, confirmând în acelaşi timp valoarea şi eficienţa tratamentului acesteia.

Cazuri în chestiune: exsanguinarea (medicală) şi lobotomia prefrontală (mentală). Ambele sunt exemple frapante ale faptului că o credinţă oarbă într-o ştiinţă imperfectă sau absentă cu totul a rănit mult mai mulţi oameni decât s-a susţinut că ar fi ajutat.

Exsanguinarea, eliminarea sângelui din corp, a fost utilizată de peste 3 000 de ani pentm aproape orice suferinţă cunoscută omului (Davis and Appel, 1979). Cei care au administrat-o au fost preoţi, doctori, bărbieri, ba chiar şi diletanţi. Era atât de răspândită în Franţa anilor 1830, încât se foloseau şase milioane de lipitori pentm procedura respectivă într-o ţară de 35 de milioane de oameni (Greenstone, 2010). În anii 1870, procedura devenise atât de populară, încât mulţi pacienţi bolnavi trebuiau convinşi să nu lase sânge (Cardiology Today, 2008). Analiza retrospectivă a datelor medicale a arătat că procedura era dăunătoare pentru majoritatea pacienţilor, mulţi dintre aceştia pierzându-şi viaţa din cauza ei (Colovic, 2016).

Lobotomiile prefrontale au fost utilizate într-un mod inutil drept leac pentru diverse afecţiuni mentale şi probleme comportamentale. în esenţă, procedura consta în separarea părţii de creier care conecta cortexul prefrontal de structurile sale subiacente. între 1940 şi 1950, aproape 40 000 de pacienţi din SUA au primit acest „remediu miraculos" pentru presupusele lor tulburări mentale. De asemenea, a fost folosit în cazul nebunilor criminali, disidenţilor politici, copiilor nervoşi sau îndărătnici şi soţiilor care se văicăreau prea mult. Aşa-zisa ei valoare „miraculoasă" i-a adus doctorului Antonio Moniz Premiul Nobel pentru Medicină în 1949.

Nu doar că această procedură a dat rareori rezultate, dar majoritatea victimelor ei au rămas cu permanente leziuni cerebrale generalizate. Până în anii 1970 a fost scoasă în afara legii în majoritatea ţărilor, fiind considerată inumană şi o încălcare a drepturilor cetăţeneşti fundamentale.

Pentru ca orice metodă de însănătoşire mentală şi medicală să fie viabilă, problema pe care se presupune că ar rezolva-o sau ar vindeca-o trebuie să fie clar înţeleasă şi susţinută de cercetări, date ştiinţifice şi teste clinice repetate care au fost finalizate cu succes. SIDA este un exemplu perfect. Tratamentul eficient actual n-ar fi fost niciodată descoperit dacă savanţii şi cercetătorii n-ar fi lucrat atât de sârguincios pentm a identifica boala şi originea ei. Datorită unei puzderii de eroi, HIV (Virusul Imunodeficienţei Umane) a fost identificat drept cauza SIDA, la scurtă vreme după aceea făcându-şi apariţia un tratament medicamentos pentru ea. Ca să fie limpede, nu echivalez sub nici o formă codependenţa cu SIDA. Ceea ce vreau să demonstrez este importanţa înţelegerii unei probleme omniprezente şi imune la tratament înainte de crearea unei strategii de tratament sau a unui protocol pentm acesta.

## Confruntarea cu terapia codependenţei

Este nevoie de un spirit neconvenţional, deschizător de drumuri, pentm a pune la îndoială concluzii ştiinţifice consacrate şi acceptate pe scară largă. Demascarea rezultatelor false sau a terapiilor necontestate şi ineficiente din domeniul sănătăţii mentale este însoţită de riscuri, deoarece mulţi sunt direct interesaţi să le apere. Anumiţi cercetători sau practicieni de notorietate ar prefera să atace credibilitatea sau nivelul de calificare al unei persoane decât să accepte o concluzie validă sau să recunoască faptul că au fost induşi în eroare sau că pur şi simplu au greşit.

Am scris ambele cărţi despre sindromul magnetului uman bazându-mă pe convingerea îndelungată

că problema codependenţei este înţeleasă eronat şi că tratamentul este în mare măsură lipsit de succes. Spre deosebire de alte

tulburări de sănătate mintală, există un deficit de criterii de diagnosticare specifice (listă de simptome) pentru codependenţă, ceea ce duce la dificultăţi în stabilirea unui diagnostic precis. În consecinţă, comunităţile din domeniile psihiatriei, psihologiei sau din domeniile medical şi al sănătăţii mentale n-au avut de ales decât să recurgă la o definire şi la o descriere generală a problemei percepute drept „codependenţă", fiind lipsite de un fundament teoretic asupra căruia să existe un acord şi de o metodă care să fie aplicată în context clinic.

Impulsionat, am pornit într-o călătorie de explorare în care aveam să răstorn cerul şi pământul. Nimic nu mă putea opri din dorinţa mea de a identifica forţele disfuncţionale invizibile din spatele afecţiunii psihologice autodistructive cunoscută drept codependenţă. Mai important decât să pricep „cum" şi „de ce" există această problemă, am ştiut că trebuie să găsesc o soluţie pe termen lung pentru ea. Dorinţa de a pune capăt chinului provocat de codependenţă a culminat cu scrierea primelor mele două cărţi. Ca să nu mai lungesc vorba, daţi-mi voie să vă ofer mai multe informaţii despre ceea ce cred eu că este codependenţă şi de ce este dependentă de o atracţie magnetică pentru a exista.

## Teoria sindromului magnetului uman

Din cauza unor forţe psihologice subconştiente, provocate de traumă, codependenţii şi narcisiştii patologici sunt aproape întotdeauna atraşi unii de alţii. De obicei, relaţia care rezultă se rupe cu mare greutate. Narcisiştii trag cele mai mari foloase de pe urma acestei situaţii.

## Codependenţă

Când ne referim la codependenţă, vorbim atât despre o relaţie, cât şi despre o afecţiune****** care nu poate fi soluţionată decât de persoana care suferă din cauza „i.******* Mulţi codependenţi sunt atraşi de narcisişti patologici şi menţin cu aceştia relaţii pe termen lung cărora nu le pot pune capăt uşor. Majoritatea codependenţilor sunt altruişti şi atenţi la nevoile şi dorinţele celorlalţi, în detrimentul celor proprii. Sunt grijulii, responsabili şi devotaţi până la sacrificiu într-o manieră patologică, altruismul şi faptele lor bune fiind rareori răsplătite pe măsură.

în vreme ce unii codependenţi sunt resemnaţi cu rolul lor aparent permanent din relaţie, alţii se străduiesc în mod activ, deşi fără succes, să-l schimbe. Aceşti oameni devin preocupaţi de oportunităţile de a evita, transforma şi/sau controla partenerii narcisişti. în ciuda inegalităţilor din relaţiile lor şi a suferinţei aferente, nu pun capăt legăturii lor. Codependenţă nu se limitează doar la cuplurile romantice, manifestându-se în diverse grade şi în alte tipuri de relaţii importante.

## Narcisismul patologic

Cu toate că narcisismul patologic nu este un termen nou, îl folosesc în cartea de faţă pentru a descrie o persoană care suferă de una din patru tulburări. Narcisiştii patologici sunt oameni care corespund criteriilor de diagnosticare pentru tulburarea narcisistă, tulburarea borderline, tulburarea de personalitate antisocială (sociopatie) şi/sau pentru persoanele dependente. în ciuda nenumăratelor diferenţe între aceste patru tulburări, toate împărtăşesc nucleul personalităţii narcisiste, gândirea şi caracteristicile emoţionale şi interpersonale.

în grade diferite, toţi narcisiştii patologici sunt egoişti, obsedaţi de sine, pretenţioşi, convinşi că li se cuvine totul şi autoritari. Sunt oameni exploatatori, care plătesc rareori sau în mod selectiv cu aceeaşi monedă orice formă de generozitate. Narcisiştii patologici sunt empatici sau sensibili faţă de ceilalţi doar atunci când acest lucru duce la o răsplată tangibilă pentru ei înşişi şi/sau când îi face să se simtă preţuiţi, importanţi şi apreciaţi. Deoarece

narcisiştii sunt profund afectaţi de ruşinea şi singurătatea lor personală, fără să fie însă conştienţi de asta. În cazul narcisiştilor, rezultatele pozitive în terapie sunt rare.

Deşi persoanele care suferă de tulburări din sfera dependenţei sunt cuprinse în lista celor patru tulburări ale narcisismului patologic, este posibil ca narcisismul lor să fie doar o consecinţă a dependenţei. Cu alte cuvinte, când sunt cu mintea limpede sau în perioada de recuperare, personalitatea lor autentică va ieşi la suprafaţă. Aici vorbim despre orice tipologie care apare în spectrul tipurilor de personalitate, de la altruiştii patologici până la egoiştii patologici.

## Extremele se atrag – codependentul

Codependenţii reacţionează instinctiv la trăsăturile narcisiştilor patologici într-o manieră pozitivă, considerându-le extrem de dezirabile şi bizar de familiare. Sunt atraşi din reflex de indivizii opuşi (narcisişti) care corespund firii lor docile, altruiste, de oameni dispuşi să se sacrifice. Codependenţii îi apreciază pe narcisiştii patologici deoarece sunt încântaţi de trăsăturile lor pozitive şi fermecătoare de personalitate, de încrederea exagerată, de o înţelegere clară a propriei persoane, de natura lor hotărâtă sau agresivă şi de sex-appeal-ul lor seducător. Nu doar că persoanele codependenţe sunt ademenite de personalitatea capricioasă, arogantă şi care se ridică singură în slăvi a narcisiştilor, dar se simt într-un mod bizar echilibrate emoţional de ea.

întrucât codependenţii se mândresc nespus cu înclinaţia lor instinctivă către compasiune, empatie, răbdare şi sacrificiu, caută din fire parteneri care să preţuiască, să aibă nevoie şi să alerge după aceste calităţi. Deoarece se simt absolut confortabil şi sunt relaxaţi în rolul lor altruist din relaţie, nu este deloc surprinzător că sunt captivaţi de oamenii care au o reacţie favorabilă faţă de acest rol. O persoană sănătoasă emoţional ar fi stânjenită şi poate iritată de altruismul lor, dar narcisiştii sunt fermecaţi de el. Ca atare, interpretarea acestui „rol" le permite să îşi dezvolte un pseudorespect de sine, care necesită rolul disfuncţional al unui partener egoist. Deoarece confundă faptul că este nevoie de ei cu ideea că sunt iubiţi, experimentează din belşug sentimente de „dragoste" denaturată în relaţiile cu narcisiştii.

La nivel conştient, codependentul şi narcisistul se percep reciproc ca fiind suflete pereche. Totuşi, dincolo de această conştientizare se află sentimente mai profunde şi mai întunecate de familiaritate disfuncţională. Aceste senzaţii subconştiente de familiaritate îi constrâng pe amândoi să repete tiparele de relaţie din copilărie care formează un cerc vicios: nevoia de a fi iubit de o persoană care este de obicei incapabilă să iubească – pe ei sau pe oricine altcineva. Mai concret, se vor simţi constrânşi să repete o versiune a relaţiei lor din copilărie cu părintele narcisist patologic.

Forţele psihologice care îi aduc împreună pe termen lung pe codependenţi şi pe narcisişti în relaţii adeseori de nerezolvat sunt subconştiente, repetitive, acţionând din reflex. Când se percep reciproc ca fiind dezirabili, le este aproape imposibil să se opună magnetismului subconştient. Atracţia dintre ei are o intensitate profundă, aproape ca o transă. Senzaţia de siguranţă şi de extaz este de scurtă durată, deoarece narcisiştii îşi vor demasca într-un final tendinţele egoiste şi egocentrice ascunse sau care până atunci fuseseră ţinute în frâu. Când se risipesc „norii" pasiunii nebune, relaţia devine disfuncţională într-o manieră inflexibilă şi aparent constantă.

Relaţia formată din combinaţia dintre un codependent şi un narcisist este considerată reciprocă şi consensuală. Acest lucru nu se datorează schimbului unui nivel similar de generozitate, ci faptului că ambii parteneri sunt uşuraţi de considerabila lor povară psihologică de ruşine, singurătate şi ură de sine pe care au purtat-o în cârcă întreaga viaţă. Deoarece nici unul dintre parteneri nu poate suporta singurătatea sau sentimentele ulterioare de solitudine şi pentru că amândoi îşi satisfac

nevoile disfuncţionale prin intermediul asocierii dintre ei, legătura abundă de beneficii care sunt, în mod limpede, disfuncţionale. Ca să exemplificăm acest lucru, narcisistul care are nevoie să fie îngrijit ajunge să îşi pună în scenă fanteziile grandomane ale propriei importanţe alături de un partener care este dornic să i le transforme în realitate. Codependentul care oferă îngrijire scapă de pesimismul său de o viaţă, de anxietate şi de teama legată de imperfecţiunile sale fundamentale şi de posibilitatea ulterioară de a rămâne pentru totdeauna singur şi lipsit de iubire.

Codependenţii cad pradă spiritului hotărât, puternic şi impunător al narcisistului patologic deoarece le percep ca pe nişte trăsături pozitive pe care le preferă în mod conştient şi de care sunt vrăjiţi. Experienţa intensă a pasiunii nebune care îl prinde în mrejele ei îl face pe codependent să fie incapabil să-şi dea seama că cel mai recent „suflet pereche" este un lup în blană de oaie, care îşi disimulează detestabilele sale trăsături narcisiste nocive. Din nefericire, deşi nu caută în mod intenţionat parteneri romantici narcisişti, se trezesc la nesfârşit în compania lor.

## Extremele se atrag – narcisistul patologic

Asemenea partenerilor lor codependenţi, narcisiştii patologici sunt atraşi în mod natural de oameni care sunt compatibili cu tipul lor unic, dar disfuncţional de personalitate. Se simt instantaneu confortabil, familiar şi în siguranţă alături de un posibil iubit care le place în mod conştient şi care îi face să se simtă atrăgători şi dezirabili. Aceşti narcisişti sunt interesaţi în mod special de cei care reacţionează favorabil la aspectul aspru, curajos, seducător de băiat rău sau de fată obraznică, la aluziile sexuale făţişe şi la povestea de victimă a împrejurărilor potrivnice şi a felului nedrept în care au fost trataţi în viaţă.

înclinaţia firească şi instinctuală a narcisiştilor patologici pentru egoism, egocentrism, sentimentul că li se cuvine totul şi recunoaştere personală îi atrage către parteneri care îi aşază pe un piedestal pe care nevoile lor rămân mai importante decât ale tuturor celorlalţi. Deoarece se mândresc nespus cu aproape tot ceea ce fac şi savurează ocaziile în care se pot lăuda singuri, gravitează în mod natural către oameni care sunt fascinaţi de lista lor de realizări şi de calităţi pe zi ce trece mai lungă. Un iubit care le permite să rămână în „rolul de cea mai importantă persoană" le consolidează acest pseudorespect de sine, care este adeseori la doar un comentariu sau o critică distanţă de a fi pus sub semnul întrebării sau spulberat. Când iubitul lor îi face să se simtă importanţi, respectaţi şi deţinând controlul, confundă acest lucm cu dragostea adevărată şi desăvârşită. într-o manieră inconştientă, narcisiştii preferă partenerii codependenţi, deoarece nu îi dau jos de pe piedestalul importanţei şi cvasiperfecţiunii pe care le percep despre sine.

Narcisiştii patologici se găsesc pe un teritoriu nefamiliar al relaţiei când sunt înconjuraţi de alte persoane care sunt fie la fel de narcisiste, fie sunt sănătoase din punct de vedere psihologic şi au un respect de sine ridicat. Asemenea oameni îi fac să se simtă judecaţi, înţeleşi greşit, stingheri şi uşor de agitat. Când aceşti narcisişti întâlnesc un codependent atrăgător, reacţionează faţă de grija şi sacrificiul de sine, trăsăturile lui fundamentale de personalitate, comportându-se angelic, ireproşabil şi extrem de incitant. Tendinţa firească a codependentului grijuliu spre a fi sensibil, empatic şi răbdător se potriveşte perfect cu nevoia constantă a narcisistului de a fi îngrijit, înţeles şi apreciat.

Renunţarea spontană a codependentului la putere şi control în cadml relaţiei este sacrificiul suprem şi pune bazele pietrei de temelie pentm experienţa intensă de suflet pereche a narcisistului. Pierdut în propria poveste a acestei iubiri noi şi perfecte, fantezia lui dintotdeauna de a fi iubit, îngrijit şi respectat devine în sfârşit realitate. Codependentul este alegerea perfectă de partener romantic, mai ales pentm că sacrificiul de sine al acestuia are rolul de a masca suplimentar depozitul (subconştient) de mşine, mă de sine şi singurătate al narcisistului. Mai mult decât atât, narcisiştii trăiesc un sentiment de libertate emoţională, căci nu mai sunt nevoiţi să-şi facă griji că ar deranja pe cineva cu respingătoarele lor trăsături narcisiste pe care ei neagă că le-ar avea.

Vă rog să reţineţi: nu toate personalităţile opuse sunt compatibile într-o relaţie. Când trăsăturile de personalitate contrarii şi diferite nu se află într-o stare de echilibra, este posibil ca persoanele respective să nu formeze o relaţie de prietenie. Dacă se întâmplă acest lucra, este previzibil că prietenia lor va fi instabilă sau de scurtă durată. în lipsa compatibilităţii trăsăturilor opuse şi echilibrate de personalitate, relaţia nu va fi în general percepută ca fiind satisfăcătoare şi utilă în mod reciproc. Cu alte cuvinte, fără o răsplată pentru deosebirile dintre cei doi, nu există nici o

îndoială că legătura romantică sau personală nu va rezista în timp. Sunt amiciţii care de obicei se încheie printr-un conflict sau pur şi simplu dispar de la sine.

## Dinamica atracţiei opuse

Atracţia naturală faţă de trăsăturile opuse de personalitate este un proces invers. Dicţionarul Merriam-Webster defineşte cuvântul „invers” drept „în sens opus din punct de vedere al ordinii, naturii sau efectului”. Dinamica atracţiei inverse se bazează pe trăsături de personalitate proporţional opuse sau dihotomice. Prietenii care sunt opuşi, dar compatibili sunt atraşi unul de celălalt deoarece deosebirile dintre ei corespund sau se completează reciproc. O atracţie inversă proporţional echilibrată este, în esenţă, paradoxală, căci necesită existenţa unor deosebiri care se potrivesc perfect. De exemplu, un individ obsedat de curăţenie poate fi atras de o persoană dezorganizată şi murdară. Deşi amândoi pot fi iritaţi de neajunsurile percepute ale celuilalt, se adaptează datorită beneficiilor inerente ale trăsăturilor lor diferite şi compatibile.

Persoanele compatibile care sunt diferite într-o proporţie moderată se atrag la fel de mult ca persoanele compatibile care sunt diferite într-o manieră extremă. Pentru ca legătura dintre persoanele opuse moderat să aibă succes, trebuie să existe un echilibru al trăsăturilor de personalitate inverse sau diametral opuse. Pentru exemplificare, un individ uşor timid şi inadaptat social şi unul moderat extravertit şi sigur pe el în societate pot să fonneze o prietenie satisfăcătoare pentru amândoi. În această prietenie „bizară, dar firească”, deosebirile pot să producă ocazional sentimente vagi de disconfort sau conflicte, dar în ultimă instanţă cei doi se vor simţi în siguranţă, în largul lor şi protejaţi în relaţia respectivă. Combinaţia timid-sociabil va îmbunătăţi relaţia atâta vreme cât ambii indivizi au de câştigat de pe unna ei. Este probabil ca o astfel de relaţie să supravieţuiască testului timpului.

Printre exemplele de trăsături de personalitate care sunt dihotomic opuse, dar posibil compatibile se numără:

☐ Fire analitică versus fire sentimentală

☐ Introvertit versus extravertit

☐ Privat versus public

☐ Orientat spre carieră versus orientat spre viaţa casnică

☐ Ordonat versus dezordonat

☐ Generos versus cumpătat

## Personalităţi opuse, relaţii disfuncţionale: John Dillinger şi Billie Frechette

Istoria abundă de cupluri romantice fonnate din parteneri irezistibil atraşi unul de celălalt nu atât prin ceea ce vedeau, simţeau sau gândeau, ci datorită unei imperceptibile – deşi copleşitoare – forţe de atracţie de tip magnetic.

Antoniu şi Cleopatra (codependent-narcisist), John şi Jacqueline Kennedy (narcisist-codependent) şi Elvis şi Priscilla Presley (narcisist-codependent) sunt doar trei dintre nenumăratele perechi faimoase ale căror relaţii au fost conduse de o forţă magnetică a iubirii. Dragostea la prima vedere între tipuri de personalitate diametral opuse este o temă comună în filme, romane şi melodii, suprasaturate cu povestea femeii naive (codependenţe) care se amorezează de asprul şi agresivul (narcisist patologic) „băiat rău". Un exemplu de acest tip este reprezentat de John Dillinger, celebrul spărgător de bănci american, şi grijulia sa iubită, Billie Frechette.

Dillinger a fost considerat un psihopat fără scrupule şi fără inimă, care a avut un succes considerabil în a sparge bănci, a evada din puşcărie şi a se găsi pe prima pagină a majorităţii ziarelor. Fascinat de interesul publicului faţă de versiunea infracţională a poveştii unui coate-goale care ajunge să se-mbogăţească, a savurat fiecare oportunitate de a-şi vedea numele tipărit. Un personaj public arătos, îndrăzneţ şi temerar, a captat interesul a milioane de oameni din SUA. Dillinger a devenit celebru în ticăloşia lui datorită personalităţii sale unice, impunătoare, a şarmului datorat activităţii sale infracţionale şi a faptului că fura bani din bănci. În perioada respectivă, publicul nu avea încredere în bănci din cauza rolului lor central jucat în Marea Criză. Statutul de celebritate al lui Dillinger a fost aproape garantat; avea o afinitate pentru oamenii sărmani şi defavorizaţi din regiunile în care se aflau băncile pe care le spărgea, cărora le oferea periodic cadouri din bunurile furate. Dar să nu ne lăsăm înşelaţi: actele sale de altruism erau motivate de nevoia de a încropi o imagine grandomană de tip „Robin Hood" care să-i justifice faptele.

Billie Frechette, complicea lui Dillinger, avea un istoric îndelungat de poveşti de amor cu delincvenţi. Trecutul ei cuprindea un şir lung de relaţii cu narcisişti pentru care devenise o figură maternă, un om care se sacrifica pentru a- i îngriji. Dinainte de a-l întâlni pe Dillinger şi până în clipa în care a fost arestată, Frechette s-a dovedit a fi partenera frumoasă, dar invizibilă, care ar fi renunţat la aproape orice ca să aibă grijă de bărbatul ei. Spre deosebire de Bonnie Parker, amanta şi complicea lui Clyde Barrow, rolul ei de iubită devotată aflată în umbră o făcea să fie foarte fericită.

Asemenea altor codependenţi, Frechette a fost vrăjită de duritatea, independenţa şi încrederea exagerată a narcisistului ei patologic. Agresivitatea, fanfaronada şi sentimentele obsesive de importanţă şi superioritate ale lui Dillinger erau complet opuse faţă de trăsăturile ei de personalitate pasive, respectuoase, grijulii şi serviabile. Compatibilitatea inversă perfectă a pregătit scena pentru momentul în care l-a întâlnit şi s-a îndrăgostit pe loc de Dillinger. Sentimentele au persistat până în ziua în care viaţa lui Dillinger a ajuns la final, exact aşa cum acesta şi- ar fi dorit: un spectacol demn de un scenariu de film.

## Relaţiile antagonice se rup cu greutate

Relaţia dintre un codependent şi un narcisist este greu de rupt, deoarece nici unul dintre ei nu poate suporta să fie singur. Absenţa unei ancore emoţionale activează sentimentele profund înrădăcinate de inadecvare şi ruşine, ceea ce, după cum se poate bănui, declanşează crize intense de singurătate. Singurătatea îi aduce mai aproape de nucleul lor emoţional solitar, acea parte din ei care a fost multă vreme separată de conştiinţa lor. Deoarece singurătatea îi face să se simtă izolaţi şi pentru că este o emoţie insuportabilă, relaţia rămâne intactă, în ciuda nefericirii comune şi a consecinţelor negative (în special pentru codependent).

Mecanismul responsabil pentru rezistenţa la rupere a relaţiei dintre un codependent şi un narcisist este discutat în mod explicit în Capitolul 5. în esenţă, aceste relaţii disfuncţionale sunt stabile deoarece se întâmplă adesea ca nici unul dintre parteneri să nu fie dispus şi/sau capabil să pună capăt relaţiei. Codependentul sfidează logica, rămânând alături de partenerul lui cu probleme. în ciuda suferinţelor pe care le îndură, atât evidente, cât şi subtile, alege în mod activ să rămână alături de narcisist sau este incapabil să-l părăsească. Acelaşi lucru poate fi spus şi despre narcisist. în pofida declaraţiilor directe şi indirecte de aversiune faţă de partenerul lor codependent, când vine

vremea să treacă la fapte, vor da înapoi în privința celor mai multe amenințări de a rupe relația.

în ciuda declarațiilor unuia sau ale ambilor parteneri referitoare la dorința de a pune capăt legăturii dintre ei, ezită să apese pe trăgaci. Amândoi utilizează o diversitate de manevre psihologice pentru a preveni sau pentru a-și

sabota reciproc planurile de
despărțire. Toate formele de
manipulare emoțională sunt
permise când vine vorba despre a
bune piedica partenerului care
vrea să se elibereze. O listă
completă și cuprinzătoare a unor
asemenea acțiuni de sabotaj (sau
lacăt de acțiuni) depăşeşte
cadrul capitolului de faţă, dar
printre formele comune de
manipulare emoțională de acest
tip se numără: (1)
înjunătirea; (2) promisiuni
nesincere de schimbare sau de
participare la sedinte de
terapie individuale și/sau de
cuplu; (3) amenințări de a face
rău partenerului și/sau celor
dragi acestuia; (4) amenințări
inspăimântătoare, dar mincinoase
și ținuțidirea și (5)
triangularea și/sau otrăvirea
minților copiilor lor.
Majoritatea narcisiștilor care
sunt pe care „să li se dea
papucii” vor face aproape orice
pentru a amâna momentul sau
pentru a câștiga timp. Vor
încerca să-și recapete poziția
solidă în fața demonstrației de
putere, control și determinare a
codependentului. Eforturile sau
promisiunile de ultim moment ca
se vor schimba sau ca vor pune
capăt comportamentului lor pot
fi autentice, dar sunt
imposibile și nu vor duce la
rezultate permanente. Acest
lucru se întâmplă pentru că
narcisiștilor patologici le
lipsesc resursele psihologice,
capacitatea și discernamântul de
a se concentra asupra a ceea ce
este greșit în privința propriei
persoane.

Dacă cuplul format dintr-un codependent şi un narcisist patologic este pe cale să se despartă, probabil că unul sau amândoi vor recurge la ameninţări, inducerea sentimentului de vinovăţie şi/sau o formă de manipulare făţişă sau subtilă ca tactică de refacere a legăturii. Promisiunile nesincere de schimbare, reamintirile faptelor bune, ameninţările că se vor droga din nou cu substanţa de care sunt dependenţi sau ameninţările că îşi vor face rău lor înşişi sau le vor face rău altora sunt unele dintre nenumăratele trucuri manipulatorii folosite pentru a reface legătura. Una dintre manevrele manipulatorii comune este triangularea, adică utilizarea unei terţe persoane pentru facilitarea reconcilierii.

De multe ori, despărţirile au viaţă scurtă, căci atât codependentul, cât şi narcisistul patologic vor fi atraşi înapoi unul de celălalt de magnetismul iubirii lor disfuncţionale. Dacă izbutesc să plece definitiv pe dramuri separate, probabil că amândoi vor repeta într-o manieră subconştientă, în necunoştinţă de cauză, tiparul atracţiei disfuncţionale cu următorul lor partener romantic. Această persoană va fi cineva care va părea fascinant şi diferit la început, dar în cele din urmă se va dovedi că are acelaşi egocentrism disfuncţional ca partenerul anterior. În consecinţă, va începe un alt dans al relaţiei disfuncţionale cu un partener nou, dar, din păcate, melodia va rămâne aceeaşi de altădată.

## Dependenţa de codependenţă

O explicaţie elementară legată de faptul că persoanelor codependente le lipseşte adesea curajul emoţional şi determinarea pentru a rupe definitiv legătura cu nocivii lor parteneri narcisişti este ceea ce eu numesc „dependenţa de codedependenţă". Asemenea celor care sunt dependenţi de o substanţă chimică, codependenţii caută în mod obsesiv compania unui partener romantic pentru a-şi amorţi sau trata intensa suferinţă emoţională care i-a însoţit pe parcursul întregii vieţi. Când persoanele codependente întâlnesc pentru prima oară narcisistul opus care se pliază pe nevoile lor, experimentează limerenţa (iubirea nebunească) – o senzaţie puternică de plăcere intensă şi de euforie – care le potoleşte imediat bătălia de-o viaţă cu ruşinea şi singurătatea lor profundă. Codependenţii sunt predispuşi acestei dependenţe, fiind drogul lor preferat.

Chiar dacă „starea de beţie" este extraordinar de plăcută la început, nu poate fi menţinută. După o expunere prelungită la acest drog, se dezvoltă toleranţa. Din momentul respectiv, este nevoie de o cantitate suplimentară de drog pentru a se ajunge în aceeaşi stare. Acest moment corespunde cu perioada în care euforia codependentului scade în intensitate, iar relaţia lui cu narcisistul începe să se transforme într-una bazată pe conflict, exasperare şi dezamăgire. Asemenea altor dependenţe de droguri, există o tranziţie spre clipa în care substanţa nu mai este administrată pentru a simţi euforia, ci pentru a îndepărta durerea care se produce când îi dispare efectul.

în ciuda consecinţelor şi a pierderilor care se acumulează, codependentul „drogat" nu îndrăzneşte să renunţe la drog, căci acest lucru ar declanşa principalul simptom al sevrajului – singurătatea patologică. Majoritatea codependenţilor o descriu ca fiind cea mai dureroasă emoţie dintre toate. Suferinţa intensă pe care o provoacă, asemenea altor simptome de sevraj, creează dorinţe iraţionale de reluare a legăturii cu narcisistul, drogul lor preferat. în pofida promisiunilor încălcate faţă de ei înşişi şi faţă de ceilalţi, dar şi a pierderilor, relelor şi abuzului suferit, se

întorc de bunăvoie la ceea ce știu că era de neuportat. Dacă relația este ireconciliabilă sau prea riscantă pentru a fi reluată, codependentul caută subconștient alte posibile surse, de unde își poate lua doza. Așadar, pentru un codependent, cel mai important lucru care trebuie tratat este dependența. În caz contrar, probabilitatea recidivei sau a prelungirii relației este extrem de ridicată.

## Extreme sănătoase: Jason şi Frankie

Acest exemplu este povestea reală a unui client ale cărui nume şi informaţii după care poate fi identificat au fost schimbate. Jason şi Frankie sunt două extreme aproape opuse din punct de vedere al personalităţii, profesiei şi modului în care interacţionează cu ceilalţi. în cei 18 ani care precedaseră şedinţele de consiliere, Jason şi Frankie avuseseră o căsnicie fericită, ambii simţindu-se apreciaţi şi sprijiniţi de partener. Jason fusese trimis la mine de soţia lui, Frankie, care era supărată din cauza tendinţei acestuia de a se izola într-o bulă când avea proiecte importante legate de carieră care îi necesitau atenţia. Când se scufunda în bula lui, nu mai era conştient că neglijează nevoile familiei sale, ci era de părere că-şi îndeplinea responsabilităţile ca pilon principal care întreţine familia. Din nefericire, soţia şi cei doi copii adolescenţi deveniseră din ce în ce mai iritaţi şi mai frustraţi din cauza absenţei sale psihologice.

Jason, un contabil de 40 de ani, şi Frankie, o asistentă medicală, s-au cunoscut în facultate şi s-au căsătorit la doi ani după ce ultimul dintre ei absolvise. Jason este, prin excelenţă, un om al cifrelor. Poate petrece ore în şir, dacă nu zile, examinând detaliile legate de aproape orice lucru pentm a descoperi ceea ce lipseşte – sau, mai bine zis, ceea ce nu lipseşte. Este foarte concentrat, serios în privinţa oricărui lucru de care se ocupă şi nu pune capăt nici unei sarcini, indiferent dacă este importantă sau nu, până când nu este finalizată aşa cum se cuvine. Deşi este prietenos, amabil şi sigur pe el, este timid, stângaci social şi anxios când cunoaşte oameni noi.

Deoarece Jason se pierde în propriile proiecte şi în percepţia importanţei acestora, are nevoie de cineva care să-l desprindă din transele sale egocentrice. Jason îi mărturiseşte frecvent lui Frankie că o iubeşte şi că o apreciază pentm contribuţiile pe care le aduce în familie. Este recunoscător soţiei sale mai ales când aceasta îi sparge bula periodică de egoism. Aproape întotdeauna după ce reapare din bula lui personală, încearcă să lege din nou îegăturile personale şi emoţionale cu Frankie şi cu copiii lui.

Frankie le spune adesea celorlalţi că a fost născută pentru a avea grijă de oameni. Cariera ei de asistentă medicală nu îi permite doar să aibă grijă, să vindece şi să se ocupe de pacienţii ei, dar din funcţia respectivă îi ajută pe doctorii pentm care lucrează. Este o persoană care zâmbeşte sincer şi des, trăieşte clipa şi savurează momentele de conexiune la nivel personal. Fiind din fire o femeie grijulie, se bucură atât de momentele importante, cât şi de clipele mărunte în care poate să aibă grijă de Jason şi de cei doi copii ai lor. Deşi se poate rătăci în lumea emoţională a celorlalţi, ştie să se extragă atunci când rezervorul ei emoţional este aproape să se golească.

Când Frankie l-a cunoscut pe Jason, a considerat că felul lui nătâng de a fi, de om neatent la ce întâmplă înjur, concentrat, care duce lucrurile la bun sfârşit este adorabil. I-a plăcut să fie busola lui personală, îndreptându-l în direcţia corectă şi avertizându-l când, din nebăgare de seamă, se punea

în primejdie. De asemenea, aprecia faptul că atât concentrarea, cât şi hotărârea lui l-au făcut să urce rapid în ierarhia firmei lui, ceea ce i-a permis să stea acasă cu copiii când aceştia erau foarte mici. Pe măsură ce copiii au crescut, iar munca ei casnică a necesitat mai puţin timp, şi-a pierdut din ce în ce mai mult răbdarea şi a devenit iritată de egoismul lui Jason.

Frankie şi Jason au fost dintotdeauna partenerii opuşi perfecţi, sănătatea lor mentală, căsnicia solidă şi compatibilitatea dintre ei permiţându-le personalităţilor lor yin şi yang să se sincronizeze cum se cuvine. în cele din urmă însă, concentrarea asupra propriei persoane, ambiţiile profesionale şi episoadele de rătăcire ale lui Jason în proiectele de zi cu zi au devenit sursa unor critici constante în cadrul conflictului conjugal. Deoarece nu este un narcisist patologic, a fost serios şi motivat în şedinţele noastre de consiliere pentm „a redresa corabia matrimonială". Aplicând aceeaşi concentrare şi etică profesională în activitatea noastră terapeutică, a îndreptat nava după doar opt şedinţe (un eveniment rar pentm mine). Relaţia lor era formată din extreme sănătoase, deoarece nici unul dintre ei nu era codependent sau narcisist patologic.

## Şi atracţia similară funcţionează

Cum a fost demonstrat prin explicaţiile şi teoriile referitoare la sindromul magnetului uman, multe relaţii platonice şi majoritatea celor romantice sunt create şi menţinute prin factori subconştienţi. În pofida puterii minţii subconştiente şi a complicităţii acesteia în formarea relaţiilor dintre un codependent şi un narcisist, şi preferinţele conştiente au un cuvânt de spus. În cazul oricărei persoane care utilizează site-uri sau aplicaţii de internet pentru anunţuri matrimoniale, interesul romantic creşte exponenţial atunci când partenerii au preocupări, valori şi dorinţe comune. Cercetările au confirmat ceea ce poate părea evident: suntem atraşi de oameni care ne seamănă. Acest lucru se poate întâmpla datorită aspectului fizic, atitudinii compatibile, apartenenţei la grupuri similare, preferinţelor politice, intereselor sociale şi culturale, hobby-urilor sau preferinţelor profesionale (Lydon, Jamieson şi Zanna, 1988). Este normal să fim loiali, ba chiar îndărătnici în privinţa preferinţelor indispensabile în materie de relaţii.

După cum spune Susan Perry (2003), autoarea lucrării Loving in Flow: How the Happiest Couples Get and Stay That Way: „Oamenii tind să caute aproape o clonă a lor înşişi... sunt foarte specifici – mult prea specifici". Perry crede că oamenii îşi fac propriul inventar al calităţilor şi îl compară cu cel al posibililor parteneri. Eu sunt de părere că preferinţele noastre conştiente joacă un rol decisiv în formarea unei relaţii romantice. Gândirea conştientă şi tiparele de luare a deciziilor sunt responsabile pentru prima fază a idilei, atunci când căutăm în mod activ un partener sau suntem deschişi faţă de eventualitatea de a întâlni o posibilă iubire.

## Site-urile de întâlniri înţeleg totul greşit

Din nefericire, toate strădaniile unei persoane de a-şi scrie biografia personală, de a alege cele mai frumoase fotografii şi de a se descrie cât mai bine în cele mai reprezentative categorii de personalitate şi de stil de viaţă sunt în zadar; pur şi simplu nu contează. Colac peste pupăză, este inutil să ne bazăm pe citirea şi interpretarea atentă a profilului unei potenţiale relaţii amoroase, scanând fiecare pixel al fotografiei respectivei persoane cu o lupă în căutarea unor posibile indicii sau semnale de alarmă. Simplu spus, chimia unei întâlniri romantice nu se bazează pe constituţia fizică, preferinţele muzicale sau cinematografice, înclinaţiile politice, educaţia, religia sau alte caracteristici ale potenţialului partener. Se bazează pe sindromul magnetului uman!

Când o femeie grijulie simte o atracţie extatică faţă de un candidat romantic narcisist, acest lucru nu se întâmplă datorită vreunei similitudini pe care cei doi o împărtăşesc – nici vorbă de aşa ceva! Acest lucru are loc în urma activării mecanismelor subconştiente de atracţie psihologică ce identifică un „partener de dans" perfect, care-i face inima să-i sară din piept. Îndrăzneala, charisma, încrederea în sine şi farmecul lui îi creează iluzia că este bărbatul pe care l-a visat dintotdeauna. Habar n-are că ea, o personalitate codependenţă, a ales încă un alt bărbat dintr-o lungă listă de narcisişti.

Fireşte, acest tip de magnetism funcţionează în ambele sensuri. Mecanismul subconştient prin care Domnul Perfecţiune se simte atras a fost la rândul lui stimulat. Inima acestuia este cuprinsă de neastâmpăr în faţa acestui înger ireproşabil care îl ascultă şi tânjeşte după el. Femeia îi confirmă că întregul tratament pe care l-a primit de la fostele soţii sau partenere care îi cereau mai mulţi bani decât meritau, de la Fiscul ce îi fura banii câştigaţi cu greu şi de la lungul şir de slujbe în care a eşuat pentru că şefii lui se simţeau „ameninţaţi" de „inteligenţa lui superioară şi abilităţile sale de management" a fost injust.

Industria online de multe miliarde de dolari a întâlnirilor romantice nu îşi dă seama de acest lucru, dar ceea ce vinde este sindromul magnetului uman. Cum arătăm pe parcursul cărţii de faţă, atunci când doi posibili parteneri romantici fac cunoştinţă, din întâmplare sau în urma unui proces

migălos de selecție, se vor simți numaidecât confortabil, familiar și în siguranță atunci când unul dintre ei este mai degrabă genul de om care îi poartă de grijă

altuia (codependentul), iar celălalt este o persoană care are nevoie să fie îngrijită (narcisistul patologic). Aproape întotdeauna se întâmplă așa. Întrebați câțiva prieteni, gândiți-vă la propria familie, analizați-vă propriul trecut amoros.

Indivizii care se află la cârma marilor companii de întâlniri romantice de pe internet fie nu au habar de sindromul magnetului uman, fie evită explicaţiile psihologice negative şi complicate de tipul „ţi se trage din copilărie". Sunt sigur că promisiunea partenerului perfect sau a sufletului-pereche vinde mai multe abonamente decât corelarea unor tipuri de personalitate la fel de singure şi de nefericite: codependenţii şi narcisiştii. Este dificil să ne imaginăm astfel de companii îmbrăţişând explicaţia sindromului magnetului uman în detrimentul cercetării şi dezvoltării de multe milioane de dolari, al marketingului şi al campaniilor publicitare care se bazează pe promisiunea descoperirii sufletului-pereche, datorită algoritmului lor ştiinţific de stabilire a compatibilităţii relaţionale.

Sindromul magnetului uman explică de ce un bărbat sexy, focos, cu pătrăţele de muşchi pe abdomen care adoră paraşutismul şi înotul în pielea goală şi o femeie extraordinar de frumoasă, cu o pereche perfectă de buze şi cu picioare interminabile, căreia îi place să sară dintr-un avion şi să intre în apă „aşa cum a născut-o maică-sa" ar putea, pur şi simplu, să nu formeze o pereche potrivită.******** Dacă aceşti candidaţi romantici, la prima vedere foarte potriviţi, posedă un egocentrism similar, atunci Domnul Focos nu va crea niciodată o conexiune cu Domnişoara Splendidă. Sau, dacă sunt ademeniţi de pofte trupeşti, lipsa de atracţie va fi cu siguranţă găleata cu apă rece care îi va despărţi.

Toate lucrurile din viaţa mea, atât pe plan personal, cât şi profesional, confirmă conexiunea cauzală dintre sindromul magnetului uman şi atracţia romantică. Nu doar că este un fenomen universal despre care oricine are o poveste sau două de spus, dar este unul previzibil în felul în care funcţionează şi în privinţa celor pe care îi afectează. Simplu spus, atracţia romantică este sindromul magnetului uman. O declaraţie atât de îndrăzneaţă este sprijinită de toţi cei cu care am în comun activitatea medicală, experienţele romantice şi relaţiile personale, precum şi de miile de mărturii ale pacienţilor, cititorilor şi persoanelor cu care sunt conectat pe reţelele sociale şi abonaţilor la canalul video YouTube.

Reflecţii □ Ce relaţii, formate între două persoane cu trăsături opuse, aţi observat sau cunoaşteţi? □ În care dintre

Codependența nu poate fi numită o „tulburare”, deoarece nu este menționată ca atare în Manualul de diagnostic și statistică al tulburărilor mintale, cea mai recentă ediție DSM-5 sau în Clasificarea statistică internațională a bolilor și a problemelor de sănătate înrudite, revizia a 10-a.

Terapia de cuplu nu poate soluționa codependența. De fapt, este aproape întotdeauna „îndreptată împotriva” codependentului, favorizând în mod clar narcisistul.

Firește, acest lucru este valabil și în cazul cuplurilor de același sex.

## 4. De ce tot rămânem corijenţi la „chimie” şi „matematică”

Modelul relaţiilor personale este un şablon determinat de subconştient care îi ghidează pe toţi oamenii, sănătoşi sau nu, în alegerea partenerilor lor romantici. Ne influenţează şi ne dirijează comportamentul în relaţii, identificarea cu rolurile pe care ni le asumăm, precum şi tiparele emoţionale şi cognitive. De asemenea, reprezintă procesele subconştiente responsabile cu „tipurile de personalitate opuse” care se potrivesc perfect, coroborate cu confortul şi naturaleţea cuplului dansator. Când aceste procese psihologice şi de relaţie se combină, partenerii îndrăgostiţi cred (şi simt) că au ajuns în sfârşit într-un sanctuar personal şi relaţional în care singurătatea şi ruşinea lor profundă nu le mai suflă în ceafă.

Conform majorităţii clinicienilor specializaţi în psihologia dezvoltării sau în terapiile psihodinamice, oamenii tind să-şi reproducă experienţele din copilărie legate de interacţiunea cu părinţii în relaţiile lor adulte. E suficient să spunem că legăturile de ataşament din copilărie creează un manual de instrucţiuni pentru toate relaţiile viitoare. Este ghidul preferinţelor conştiente şi subconştiente interpersonale, cunoscute şi ca instincte de relaţie. Acestea îi învaţă pe oameni diversele „reguli” ale relaţiilor lor.

Şablonul relaţiilor constrânge subconştient o persoană să se îndrepte către un individ atrăgător şi la prima vedere inofensiv. în termeni psihodinamici, energia emoţională a copilului odinioară traumatizat, care este reprimată sau blocată în memorie, conduce atracţia şi procesul iniţial de curtare. „Copilul traumatizat” comunică cu claritate cu şinele său adult prin ceea ce oamenii numesc „intuiţie” sau „presimţire” şi prin reacţii somatice (corporale) reflexe. Un exemplu de mesaje somatice pozitive ar fi „fluturii” din stomac. Greaţa sau durerile de spate ar putea reprezenta un exemplu negativ.

Când se află în compania unui potenţial partener romantic care are un şablon de relaţie complementar, oamenii trăiesc în mod instinctiv un sentiment calm şi intuitiv de familiaritate şi de siguranţă. Ironic, în cazul codependentului, acest lucm creează presupunerea eronată că sentimentele respective se traduc prin securitate. Din păcate, nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Aşadar, tiparele de atracţie ale unei persoane sunt determinate aproape în exclusivitate de şablonul relaţiilor personale ale acesteia; acesta este, de fapt, sindromul magnetului uman.

## Chimia în relaţie

Când doi oameni interesaţi romantic unul de celălalt trăiesc sentimente spontane de conexiune şi confort, înseamnă că se simt atraşi unul de celălalt. Atracţia este un fenomen reflex şi automat, adică este trăit simultan şi reciproc de oameni opuşi compatibili. Oamenii descriu adesea această reacţie sub forma unor „scântei” pe care le simt sau a dragostei la prima vedere. Atracţia provoacă o experienţă emoţională împărtăşită a speranţei, a entuziasmului şi a nerăbdării. Nu este ceva neobişnuit ca aceşti oameni legaţi unul de celălalt să lase precauţia deoparte şi să pornească moderat-spre-rapid procesul de curtare. Acesta este momentul în care apar impulsurile sexuale puternice sau ceea ce eu numesc nevoia de contopire.

Atracţia nu se poate petrece în lipsa potrivirii elementelor antagonice ale dansatorilor codependenţi şi narcisişti.
Nu are importanţă dacă aceştia s-au cunoscut în urma unui proces coordonat şi verificat cu atenţie sau din pură întâmplare. Indiferent dacă au ajuns împreună după o întâlnire pe nevăzute, printr-un serviciu sau aplicaţie de întâlniri romantice pe internet sau cu ajutorul mătuşii Yente (peţitoarea din Scripcarul pe acoperiş), reacţia chimică a atracţiei va stabili dacă întâlnirea romantică se va încheia

cu o strângere formală de mână şi cu aluzia lipsită de

sinceritate haide să fim doar prieteni sau cu o experienţă feerică reciprocă ce nu are limite şi pe care nici unul dintre parteneri n-ar vrea s-o vadă sfârşită vreodată.

Cu toate că forţele subconştiente sunt cauza primară a atracţiei, alegerea şi preferinţele conştiente joacă un rol semnificativ în trăinicia relaţiilor romantice care se fonnează. Pe scurt, mintea conştientă duce persoana la dans, în vreme ce mintea subconştientă o face să danseze (şi să nu se mai opreascâ!).

Am identificat trei categorii în care se împarte această atracţie, fiecare reprezentând o configuraţie diferită a combinaţiilor de personalitate:

□ Chimie pozitivă: potrivirea perfectă a tipurilor de personalitate, care duce la o familiaritate confortabilă şi la un sentiment de siguranţă. Acesta este cazul în care apar „artificiile" şi pasiunea intensă. Poate fi terenul de joacă al îndrăgostiţilor sănătoşi, dar şi al celor disfuncţionali. Este mult mai intensă pentru perechile disfuncţionale de tipul codependenţilor şi narcisiştilor.

□ Chimie neutră: când ambii parteneri sunt mai degrabă asemănători, dar nu sunt bolnavi şi nici deficitari emoţional. Este o experienţă anostă, aproape de cea dintre frate şi soră, fără entuziasm, dar şi fără disconfort.

□ Chimie negativă: când se asociază două personalităţi disfuncţionale similare, cum ar fi doi narcisişti patologici sau doi codependenţi. Poate fi o situaţie foarte inconfortabilă, ba chiar supărătoare.

## Chimia pozitivă

Chimia pozitivă între indivizi sănătoşi şi echilibraţi emoţional este acea emoţie de tipul „Uau, chiar îmi place omul ăsta!" şi preaslăvită în mii de filme romantice şi melodii de dragoste. Oamenii aflaţi în toiul unei asemenea întâlniri au instantaneu senzaţia de confort şi familiaritate, unnată de un interes comun reciproc. Fiecare trăieşte o stare de optimism şi de motivaţie în privinţa unui posibil proces treptat de curtare. Chiar dacă atracţia pentru parteneri sănătoşi poate şi ea să stârnească o reacţie puternică, de impact, nu se compară câtuşi de puţin cu senzaţiile tari din punct de vedere psihologic, comportamental şi biologic ale asocierilor dintre partenerii disfuncţionali.

Atracţia pozitivă dintre tipuri de personalitate opuse disfuncţionale, cum sunt codependenţii şi narcisiştii, este percepută ca un val copleşitor sau un tsunami de exaltare şi euforie care depăşeşte rapid sentimentele obişnuite de singurătate şi nesiguranţă. Pentru unii echivalează cu câştigarea premiului cel mare la loterie. Această atracţie este cauza orbirii temporare a uneia sau a ambelor persoane în faţa avertismentelor şi a evidentelor semnale de alertă. Pentru aceşti indivizi, lecţiile învăţate şi promisiunile făcute de a nu mai repeta niciodată greşelile din fostele relaţii sunt anulate în iureşul sentimentelor de intensă jubilare şi extaz ale perfecţiunii romantice. Consumul lui exagerat de alcool combinat cu faptul că n-a mai avut o slujbă bine plătită de trei ani de zile sunt elemente care vor trece neobservate sau vor fi surclasate de mult mai predominanta explozie a pasiunii romantice. Nesiguranţa, felul ei sufocant de a fi şi teama constantă de a nu comite o greşeală vor fi doar nişte zgomote de fundal înecate în vuietul asurzitor al patimii dragostei la prima vedere.

## Chimia neutră şi eu

Chimia neutră este cea mai răspândită dintre toate experienţele de acest tip. Nu cuprinde nici forţa euforică a atracţiei pozitive, nici nu se scufundă în abisurile antagonice şi inconfortabile ale omoloagei ei negative. Ea se petrece între tipuri similare de personalitate ale unor parteneri care sunt amândoi sănătoşi din punct de vedere mental. Unii oameni descriu acest tip de atracţie ca fiind analog cu momentul în care îţi cunoşti un frate.

Acum 12 ani, când mă aflam pe o pantă ascendentă în privinţa sănătăţii mentale şi a relaţiilor mele, am început să folosesc site-urile de întâlniri pentru a face primii paşi importanţi către găsirea unei relaţii sănătoase. Elementele de securitate suplimentare ale anumitor site-uri mi-au permis să fiu selectiv şi prudent în incursiunea mea pe un teritoriu neexplorat. Aceste site-uri mi-au îngăduit să analizez raţional informaţii biografice, ajutându-mă, de asemenea, să îmi fac o idee şi despre înfăţişarea fizică.

Faptul că puteam să trimit mesaje instantanee, SMS-uri, email-uri şi să vorbesc la telefon m-au ajutat în strădaniile mele de a-mi analiza opţiunile şi de a păstra nişte limite sănătoase. Cu toate astea, în pofida tuturor măsurilor de siguranţă, mi-am dat seama că doar o întâlnire între patru ochi mi-ar putea răspunde la întrebarea legată de chimie, în cele ce urmează vă voi povesti o întâmplare adevărată legată de prima mea experienţă conştientă cu chimia neutră.

Kris, conform tuturor informaţiilor cuprinse în profilul ei, era perechea absolut perfectă pentru mine. Luându-mă după toate lucrurile pe care le citisem, eram aproape identici. Profesam amândoi în domeniul sănătăţii mentale, îi plăcea muzica rock-and-roll şi cea clasică, ţinea cu echipa Cubs, nu cu White Sox, era evreică, dar nu foarte religioasă, îmi împărtăşea convingerile politice, adora copiii şi-şi mai dorea să aibă unul, existând şi multe alte similitudini uluitoare. Pe deasupra, era absolut superbă şi avea un zâmbet cu care putea să lumineze o încăpere.

După vreo duzină de e-mailuri şi de două ori mai multe mesaje instantanee, am trecut la nivelul următor: apeluri telefonice. După alte două convorbiri încântătoare de câte trei ore, am hotărât în sfârşit să ne întâlnim pentru a lua cina împreună. În privinţa primei noastre întâlniri exista mult entuziasm şi nerăbdare. Când am făcut cunoştinţă, bubuitura pozitivă pe care o sperasem a fost înlocuită de „foşnitura" blândă a chimiei neutre. Aproape imediat, am simţit o dezamăgire extremă din cauza lipsei de „zurgălăi", „artificii" şi alte semne de modă veche, dar fundamentale ale chimiei pozitive.

Pe măsură ce seara continua, conversaţia noastră forţată şi muncită nu ne-a putut trece dincolo de dezamăgirea primelor clipe ale întâlnirii. Chiar dacă arăta ca în fotografii şi nu se prezentase eronat în biografia ei, n-am putut ajunge la un ritm confortabil şi facil al conversaţiei. N-am putut să nu mă gândesc că trebuia să fi greşit ceva sau să fi făcut un calcul psihologic colosal de greşit în privinţa compatibilităţii noastre. Eram confuz şi dezamăgit de lipsa noastră de atracţie. Am fost bizar de uşurat când amândoi, aproape simultan, am spus: „E târziu, trebuie să mă întorc acasă la fiul meu". Avea un băiat de aceeaşi vârstă cu al meu.

După două zile şi alte câteva email-uri, am discutat deschis despre stânjeneala neaşteptată a întâlnirii noastre şi am tras concluzia că a fost o situaţie neplăcută provocată de nervozitate. Am consimţit să mai facem o încercare.
O săptămână mai târ/iu. ne-am întâlnit să bem ceva. Am dat pe gât cu entuziasm câteva beri, căci m-am gândit că o să mă ajute să „ung ruginita maşinărie romantică". în pofida eforturilor noastre curtenitoare de a crea o scânteie, conversaţia a rămas fără sare şi piper, iar atracţia a rămas impalpabilă, dar am refuzat să mă las păgubaş, căci aveam un „as în mânecă" pe care îl păstrasem optimist până spre finele întâlnirii.

Când totul era pe cale să se încheie dezamăgitor şi am condus-o spre automobil, m-am apropiat de ea ca să îmi declanşez arma secretă: un delicat sărut romantic. Sistemul ei defensiv cu ghidaj laser s-a activat, şi-a întors chipul într-o parte şi a făcut un pas în spate. Şi atunci mi-a dat lovitura mortală, asigurându-se că artificiile îmbibate de apă nu se vor aprinde niciodată. Mi-a zis: „Chiar îmi place de tine, Ross, dar, ca să fiu sinceră, te simt mai degrabă ca pe un frate decât ca pe un posibil iubit". După care m-a ucis cu un „haide să fim doar amici".

Chiar dacă aveam egoul rănit, m-am simţit straniu de uşurat. Am fost capabil să recunosc faţă de

mine însumi că, deşi împărtăşeam aceeaşi lipsă de atracţie, mă străduiam din răsputeri să neg acest lucru. Totuşi, îi voi fi pentru totdeauna recunoscător lui Kris pentru că m-a ajutat să pricep că nici un sărut din lume, oricât de special ar putea fi, nu poate birui puterea atracţiei neutre.

## Chimia negativă

Chimia negativă este o experienţă comună foarte inconfortabilă. Se petrece în cazul tipurilor de personalitate similare, dar incompatibile, precum doi codependenţi, doi narcisişti patologici sau chiar între o persoană sănătoasă care interacţionează cu un codependent sau un narcisist. Aceste cupluri nepotrivite vor avea parte de o gamă de sentimente supărătoare, inclusiv furie, repulsie, frică, anxietate, groază sau plictiseală.

Atracţia negativă dintre doi narcisişti se manifestă destul de dramatic şi, pentm orice spectator, mai degrabă amuzant. Este probabil ca fiecare dintre ei să nutrească sentimente de dezgust şi indignare faţă de comportamentul narcisist al celuilalt, pe care şi ei îl exhibă, neputându-l observa la ei înşişi. Aceşti parteneri vor vorbi adeseori unul peste celălalt sau se vor întrece în relatări exuberante despre cât de minunaţi sunt şi în lamentări despre cât de nedreaptă a fost viaţa care le-a servit o mână proastă la cărţi. Aceşti narcisişti care se luptă unul cu altul nu vor şti niciodată că opiniile fiecăruia despre celălalt au mai multă legătură cu similitudinile dintre ei şi cu motivaţiile din spatele acestora decât cu deosebirile care-i separă.

Atracţia negativă a unui cuplu de codependenţi se manifestă prin doi oameni modeşti şi drăguţi care aşteaptă răbdători ca celălalt să ia frâiele în mână. Când nici unul nu face acest lucm, anxietatea care urmează îi face pe amândoi să se simtă extrem de inconfortabil. N-au pic de experienţă cu oameni care să-i asculte sau să-şi arate vreodată interesul faţă de ei, care să le ofere compasiune sau care să-şi dorească să le afle părerile şi sentimentele. Prin faptul că îşi cer scuze pe rând din motive lipsite de logică se creează o fisură, exasperându-i pe amândoi şi fiind, poate, factorul decisiv care face ca întâlnirea să se încheie devreme. Acest cuplu lipsit de dramatism se destramă adesea cu scuze, justificări şi oftaturi adânci de uşurare.

Când codependenţii întâlnesc un potenţial partener sănătos, se simt „ca peştele pe uscat”. Sunt legături exasperante, căci codependentul este intimidat şi nesigur din cauza uşurinţei şi relaxării partenerului în stabilirea limitelor şi în exprimarea emoţiilor. Sănătatea mintală bună a celeilalte persoane este un memento a ceea ce este greşit în privinţa lor şi al faptului că se simt vrednici de milă. Această experienţă a „apei amestecate cu uleiul” provoacă atât codependentul, cât şi persoana sănătoasă să pună prematur capăt timpului petrecut împreună sau să nu mai caute nici un fel de prelungire a legăturii.

Chimia negativă care conduce relaţia dintre narcisistul patologic şi persoana sănătoasă este adeseori tulburătoare într-o manieră discretă pentm ambii indivizi. Disconfortul, lipsa de experienţă şi nesiguranţa narcisistului în preajma unei persoane sănătoase duc la o suprimare uşoară spre moderată a trăsăturilor sale narcisiste exterioare. Având o personalitate care, în mod subconştient, e nesigură şi ruşinată de sine, narcisiştii se vor simţi stingheri şi nelalocul lor în compania celor care au abilităţi emoţionale sau sociale pe care ei nu le au şi nu le vor putea poseda nicicând. Din cauza înclinaţiei lor spre a-i judeca pe ceilalţi, este probabil să interpreteze că persoanele sănătoase îşi dau aere sau că se comportă ca şi cum ar fi superiori. într-un final, acest tip de legătură provoacă o încheiere prematură reciprocă a întâlnirii.

## Chimia creează „limerenţa”

Creierele noastre sunt responsabile de entuziasmul pe termen lung care urmează după formarea relaţiei bazate pe atracţie. Oricât de mult am dori să explicăm prin raţiuni externe entuziasmul pre şi post-atracţie, adevărata cauză este producţia în exces a creierului de hormoni şi neurotransmiţători care interacţionează. Pentm a explica acest proces emoţional şi biochimic, Dorothy Tennov (1979) a născocit termenul „limerenţă”.

Dicţionarul Oxford defineşte limerenţa drept „starea de a fi îndrăgostit lulea sau obsedat de altă persoană, experimentată de obicei involuntar şi caracterizată de o dorinţă intensă de reciprocitate a sentimentelor, dar

neavând ca scop principal o relaţie sexuală". Deşi unii confundă chimia cu limerenţa, sunt procese psihologice şi biochimice diferite. Chimia apare odată cu interesul pentru o persoană opusă, iar limerenţa se produce atunci când atracţia explodează într-un foc de artificii.

La începutul unei relaţii, cuplul îndrăgostit (sau limerent) este constrâns de porniri emoţionale, fizice şi sexuale extreme să se contopească într-o uniune romantică, despre care cei doi cred că îi va face să se simtă întregi şi desăvârşiţi. Cu toate că atracţia sexuală joacă un rol-cheie în experienţa limerenţei, nu este de una singură responsabilă pentru arzătoarele dorinţe emoţionale şi de relaţie care sunt trăite în cadrul acestui proces. Sexul, însă, pecetluieşte aproape întotdeauna „afacerea" şi intensifică exponenţial experienţa hipnotică a limerenţei.

Când codependentul şi narcisistul patologic se întâlnesc pentru prima oară, limerenţa pe care o împărtăşesc creează o pasiune nebună de un nivel nemaiîntâlnit, care se aseamănă, în cele din unnă, cu tulburarea obsesiv-compulsivă. Când sunt despărţiţi, nici unul nu poate să nu se gândească la partener şi nu prea mai are chef să mănânce sau să doannă. Fiecare este obsedat de celălalt şi este incapabil să-şi controleze gândurile neîncetate îndreptate către noua relaţie. Simultan, cuplul experimentează senzaţii trupeşti intense care pot să îi facă să simtă că plutesc printre nori. Sentimentul de perfecţiune creat când sunt împreună îi aduce rapid într-o relaţie romantică strâns înlănţuită.

Senzaţiile asemenea unui drog responsabile pentru limerenţă sunt provocate în principal de neurotransmiţătorul dopamină. Când o persoană experimentează „beţia" unei iubiri noi sau a unei atracţii intense, se activează neuronii din sistemul de recompensă al creierului, care eliberează un flux de dopamină. În acelaşi timp, este eliberat honnonul noradrenalină, care provoacă creşterea tensiunii arteriale, transpiraţia palmelor şi bătaia puternică a inimii. Simultan, nivelurile neurotransmiţătorului serotonină scad sau acesta este inhibat cu totul, stimulând comportamentele şi procesele de gândire obsesive şi compulsive.

Face parte din natura umană să experimentăm senzaţii personale, emoţionale şi fizice teribil de intense la începutul unei relaţii romantice – mai ales dacă există o puternică atracţie fizică. în cazul relaţiilor extrem de compatibile, fiecare persoană simte iniţial valuri involuntare de excitaţie personală, emoţională şi sexuală profundă şi copleşitoare. Această atracţie romantică intensă (sau limerenţă) creează pofte irezistibile şi obsesive de a căuta compania intens stimulatoare a noii lor iubiri.

După cum spune Dorothy Tennov (1979): „Limerenţa... poate fi trăită ca o bucurie intensă sau ca o disperare extremă – depinde dacă sentimentele sunt împărtăşite sau nu. în esenţă, este starea de a te lăsa în totalitate purtat de pasiunea sau iubirea necugetată, ajungându-se chiar la un comportament asemănător dependenţilor." Definită simplu, limerenţa este o nevoie copleşitoare şi obsesivă a unei persoane de a-şi vedea sentimentele împărtăşite.

## SIMPTOMELE LIMERENŢEI

*Tennov (1979)*

☐ Gânduri obsesive legate de obiectul limerent (OL)

☐ Dorinţă acută de reciprocitate a atenţiei şi a afecţiunii

☐ Stare de spirit fluctuantă, în funcţie de acţiunile OL

□ Experimentarea acestui sentiment cu o singură persoană în acelaşi timp

□ Obsesie acaparatoare că OL va alina suferinţa

□ îngrijorare (teamă) faţă de refuz

□ Timiditate paralizantă şi inconfortabilă la începutul relaţiei

□ Limerenţă intensificată în condiţii vitrege

□ „Inimă" dureroasă (în piept) atunci când există îndoieli

□ Bună dispoziţie („plutire în aer") când există reciprocitate

□ Obsesie şi lipsire de motivaţie în privinţa altor responsabilităţi (prieteni, familie, muncă)

□ Scoaterea în evidenţă a caracteristicilor pozitive ale OL, cele negative fiind ignorate

## Matematica relaţiei

în 1986, când eram în facultate, aveam un panou pe care prindeam în piuneze diverse citate care aveau însemnătate psihologică şi personală pentru mine. Aceste mesaje erau rememorări zilnice ale credinţelor şi ale valorilor pe care le aveam sau pe care aspiram să le am. Multe dintre citate rămân „prinse" în mine, învăţăturile lor supravieţuind testului timpului. Unul dintre ele se baza pe matematica elementară pentru a-şi demonstra validitatea. Deşi nu pot să-mi amintesc fonnularea exactă şi nici măcar nu reuşesc s-o găsesc online, am înlocuit-o cu propria versiune.

Imaginea „matematicii relaţiei" corespunde înţelegerii mele personale şi profesionale a relaţiilor opuse compatibile dintre un codependent şi un narcisist. Este cea mai simplă explicaţie pe care o am pentru faptul că narcisiştii şi codependenţii se simt echilibraţi unii de ceilalţi şi motivul pentru care relaţia rezistă în timp. Explicaţia mea pentru matematica relaţiei este următoarea:

Codependenţii şi narcisiştii patologici sunt oameni subdezvoltaţi psihologic, care au nevoie unii de ceilalţi pentru a se simţi bine în propria piele. în singurătate, sunt persoane vide şi solitare, care au nevoie de compania altcuiva pentru a scăpa de sentimentele lor profunde de ruşine şi de singurătate pregnantă. Codependentul este conştient de aceste lucruri, în vreme ce narcisistul izbuteşte să fugă sau să se ascundă de ele. Singuri, amândoi se vor simţi mereu incompleţi, nesatisfăcuţi şi izolaţi. împreună, sunt în stare să uite ceea ce este fundamental greşit cu ei şi ceea ce antipatizează, ba chiar urăsc, în privinţa lor înşişi. Iau o pauză de la singurătatea şi ruşinea lor cronică de care au fost urmăriţi întreaga viaţă. împreună, confundă amândoi înlănţuirea totală şi absenţa singurătăţii cu fericirea şi voioşia euforică. Această combinaţie „'A" plus „'A" este singura formulă matematică ce va funcţiona în

cazul acestor doi oameni lihniţi
doar de dragoste de sine şi cu
sentimente de cusur profundă,
care depind unul de altul pentru
cea mai mavuntă fărâmă de
fericire, vor avea mereu nevoie
unul de celălalt pentru a se
simti desăvârşiţi. Această
relaţie între două jumătăţi nu
va putea fi niciodată o relaţie
întegrală, căci amândurora le
lipseşte dragostea de sine şi
individualizarea necesară.

MATEMATICA RELAȚIEI (4 + *Vi* (CODEPENDENT ŞI NARCISIST) = 1 ACEASTĂ SUMĂ REPREZINTĂ O

Relaţia dintre un codependent şi un narcisist este înclinată îndeosebi spre nevoile narcisistului; naivul şi bine intenţionatul codependent va experimenta o transformare supărătoare de la optimism şi fericire la amărăciune amestecată cu pesimism. Declinul de la speranţa euforică la conştientizarea că jumătatea de iubit narcisist nu poate şi nu-şi va îndeplini niciodată promisiunea de a-l face fericit şi complet este lovitura de graţie de pe urma căreia codependentul îşi revine rareori.

Codependentul în recuperare şi oamenii sănătoşi psihologic consideră că ecuaţia 1 + 1 = 2 este mult mai adecvată pentm tipul lor de personalitate şi pentm nevoile lor emoţionale. Această „fonnulă" se potriveşte mai bine cu abilitatea lor de a se îndrepta în direcţia soluţionării problemelor, mai degrabă decât de a fugi de ele. Atingerea unei sănătăţi mentale ameliorate sau faptul că nu au fost copiii unor părinţi care i-au făcut să sufere traume de ataşament le permite oamenilor să se individualizeze şi să îşi dezvolte dragostea şi respectul de sine. Aceşti adulţi completi de tip „1" au nevoie de un alt partener de tip „1" – nu pentm a elimina emoţiile dureroase, ci pentm a contribui la nivelul optim de satisfacţie şi optimism în privinţa vieţii în general. Prin urmare, doi de „ 1" creează o relaţie compusă din doi prieteni interdependenţi, care ştiu în mod natural cum să-şi echilibreze dorinţele, nevoile şi capacitatea de iubire de sine şi de iubire a partenerului.

## O hemogramă a codependenţei

în cazul în care codependenţa ar fi considerată o afecţiune medicală, asemănătoare cu tulburarea depresivă severă, tulburarea bipolară sau schizofrenia, n-am putea să identificăm genele răspunzătoare pentm ea. Similar, dacă ar fi provocată de un agent patogen precum hepatita B sau botulismul, n-am descoperi niciodată bacteria sau vimsul responsabil. Cu toate astea, dacă ne-am ajusta paradigma medicală şi am concluziona că nu este o problemă în sine, ci rezultatul unui ansamblu de alte probleme cuantificabile, un raport toxicologic imaginar ar dezvălui următoarele:

□ O parte traumă de ataşament din copilărie

□ O parte mşine profundă

□ O parte singurătate patologică

□ O parte dependenţă din codependenţă

□ O parte manipulare prin distorsiune din $_{CO}$piiăne********

□ O parte manipulare prin distorsiune în viaţa adultă

A treia componentă a matematicii relaţiei scoate în evidenţă importanţa relaţiei înseşi. Nu doar că oamenii sănătoşi încurajează relaţiile sănătoase, dar şi contrariul este adevărat. O relaţie atent îngrijită este una rezistentă şi durabilă. O relaţie sănătoasă le permite partenerilor să depăşească perioadele grele şi să rămână la fel de devotaţi şi de îndrăgostiţi unul de celălalt ca înainte să se producă situaţia respectivă. Aşadar, importanţa ecuaţiei 1 + 1 + 1 = 3 nu poate fi supraestimată. Trei este cifra magică!

## De ce am rămas corijent la „chimie” şi „matematică”

în continuare, vă prezint un exemplu uşor modificat (din considerente de confidenţialitate) al propriei mele atracţii disfuncţionale şi calcul eronat al relaţiei cu un narcisist patologic care era exact opusul meu.

Acum vreo 30 de ani, când aveam 27, mă aflam în cel mai jos punct al vieţii mele, după ce îmi pierdusem în urma disponibilizărilor prima slujbă în domeniul consultanţei. Fără un loc de muncă şi cu puţine economii, singura mea opţiune era să mă mut înapoi cu părinţii, după ce fusesem independent vreme de nouă ani. Nu doar că m-am întors acasă fără o leţcaie în buzunar şi cu o teamă iraţională că n-o să-mi mai găsesc altă slujbă, dar eram şi în perioada de convalescenţă după o operaţie serioasă la coloana vertebrală. Să mă întorc în casa în care copilărisem nu mi se părea nimic altceva decât o înfrângere completă. A fost firesc să alunec voit într-o stare de depresie şi disperare, mai ales că mă simţeam din toate punctele de vedere un ratat, după străduniile depuse nouă ani pentru a-i demonstra tatălui meu că n-aveam nevoie de ajutorul lui financiar. Acest eveniment a declanşat unul dintre cele mai întunecate capitole ale vieţii mele de adult.

într-o seară de sâmbătă friguroasă de decembrie, am hotărât împreună cu un prieten din liceu să mergem la un club de dans din Chicago care sponsoriza un eveniment pentru tineri care doreau să se cunoască. îmi amintesc că m-am străduit din răsputeri să mă pregătesc pentru seara respectivă, deoarece ajunsesem să fiu pierdut emoţional în dureroasa mea stare depresivă. Mi-am pus toate speranţele în această ieşire, luptându-mă cu pesimismul şi cu teama de respingere. Deşi continuam să mă simt încrezător în privinţa înfăţişării fizice şi a personalităţii mele, eram la fel de convins că nimeni n-o să fie interesat de un psihoterapeut şomer şi suferind care locuia cu mami şi cu tati. Gândul că aş povesti asemenea detalii unei posibile iubite mă îngrozea. Cu toate astea, am izbutit să prind curaj şi să-mi adun ultimele rămăşiţe de gândire pozitivă care-mi mai rămăseseră pentru a începe seara.

După ce am ajuns la club, mi-am regăsit veşnica anxietate legată de întâlnirile romantice care se baza pe profeţiile mele autodistructive. La fel de precis ca un ceasornic, mă străduiam exagerat de mult să încropesc o conversaţie care, până la urmă, avea să fie sabotată de propria mea angoasă şi nesiguranţă. Discuţiile urmau următorul tipar: zece minute de flecăreală inutilă, în timpul căreia cel care vorbea cel mai mult eram eu. Din motive care îmi scăpau la vremea respectivă, divulgam mult prea rapid prea multe informaţii despre viaţa mea personală. Acest lucru, prin urmare, le făcea pe fete să se simtă anxioase şi nelalocul lor. Asemenea unor evenimente similare din trecut, rezultatele sfârşeau prin a-mi sabota intenţia de a fi relaxat şi de a prezenta o versiune interesantă a propriei persoane despre care ştiam că există, dar pe care eram incapabil să o arăt. Fiecare conversaţie se încheia la fel: unul dintre noi se îndepărta pur şi simplu stingherit.

în seara respectivă, după două sau trei tentative greoaie de a lega o conversaţie cu femei care mi se păreau interesante, am simţit pornirea copleşitoare să merg acasă şi să plâng. înainte ca starea luptă sau fugi să-şi facă în totalitate efectul, am surprins o privire fugară a unei femei splendide care se uita la mine. Din partea opusă a încăperii, ochii mi s-au fixat pe surâsul ei hipnotic. Purta o incitantă rochie neagră şi strâmtă care era despicată adânc în partea din faţă şi în spate, dezvăluindu-i o bucată generoasă din trup. Senzaţiile mele anterioare de stânjeneală şi de anxietate s-au evaporat în fierbinţeala intensă a clipei. Plin de încredere şi de bravură, am mers agale către

masa ei şi i-am propus să-i ofer ceva de băut. Conversaţia a mers facil, a fost plină de mister şi nespus de seducătoare. Aproape imediat, am lăsat garda jos amândoi şi am început să ne împărtăşim detalii private, sugestive emoţional, despre noi înşine. Nici un subiect nu părea tabu. Timpul a stat în loc pe măsură ce am vorbit despre noi, despre problemele noastre şi despre dificultăţile pe care le întâmpinam în viaţă.

Nici n-am tresărit când mi-a mărturisit că n-are studii superioare********, că are o slujbă fără viitor pe care o detestă şi că n-are niciodată bani ca să plătească pensia alimentară pentru fiul care locuia împreună cu fostul ei soţ. În ciuda acestor factori, care ar fi trebuit să fie nişte semnale de alarmă, interesul meu faţă de ea a sporit exponenţial, apropiindu-ne unul de celălalt până ce trupurile ni s-au atins. Conversaţia îmbibată de sexualitate era ca un combustibil aruncat într-un foc deja mistuitor. Ca să nu mai lungesc vorba şi ca să vă scutesc de detaliile picante, în noaptea respectivă am sfârşit în micul ei apartament. Până când m-am angajat din nou două luni mai târziu, nu m-am mai întors în casa părinţilor mei decât din când în când.

în decursul următoarelor trei luni, am trăit într-o fantezie a momentelor captivante care ne-au purtat departe de sursele noastre de suferinţă emoţională. Apoi, din senin, a răbufnit la adresa mea pentru un detaliu atât de benign, încât nici măcar nu-mi amintesc despre ce era vorba. Codependentul din mine nu a recunoscut sau nu a vrut să recunoască problema ei cronică de sănătate mintală, despre care ulterior am aflat că era un caz netratat de tulburare borderline. Următorii doi ani de abuzuri verbale, emoţionale şi fizice nu mi-au zdruncinat hotărârea de a salva această relaţie inerent distrusă. în final, cu ajutorul unui terapeut în domeniul codependenţei, am scăpat din acea relaţie. în ciuda legământului de a nu mai repeta niciodată greşeala cu pricina, aveam să cad pradă încă o dată calculelor eronate şi minciunilor chimiei.

în acest moment, ştim că următoarele procese sunt responsabile pentru dinamica atracţiei opuse specifică sindromului magnetului uman şi pentru etapele ulterioare de curtare şi de formare a relaţiei:

1. Personalităţile opuse se atrag.

2. Acestea vor simţi „chimia pozitivă".

3. Pentru ca relaţia să prindă „rădăcini" sau să aibă potenţialul de a merge mai departe, „matematica relaţiei" trebuie să fie egală cu „1".

4. începe un „dans" facil şi extrem de coordonat al relaţiei.

5. Tiparele relaţionale complementare oferă informaţii fiecărei persoane despre aşteptările şi comportamentul rolului propriu pe care îl joacă în relaţie.

6. Limerenţă îi poartă pe cei doi pe cele mai înalte culmi printr-un şoc euforic asemănător narcoticelor şi prin sentimente de tipul tulburării obsesiv-compulsive: „Nu pot să dorm, să mănânc şi nu pot să nu mă gândesc la tine până când nu suntem din nou împreună".

7. Odată cu dispariţia limerenţei, ies la iveală trăsăturile de personalitate tipice (ascunse) ale fiecărei persoane.

8. Teama de singurătate sau trăirea efectivă a sentimentului singurăţii îl constrânge pe codependent să rămână în relaţie.

9. Dependenţa de codependenţă este cea mai bună explicaţie pentru motivul pentru care codependenţii nu pun capăt unei relaţii presărate cu pierderi şi consecinţe negative. Narcisistul, „drogul lor preferat", poate să le ţină sub control singurătatea şi ruşinea profundă.

10. în cazul în care codependentul trebuie să încheie relaţia, va experimenta extrem de durerosul simptom de sevraj al singurătăţii patologice.

11. Dacă relaţia se termină, iar problemele subiacente ale codependenţei persoanei respective nu sunt rezolvate, probabil următorul partener va fi tot un narcisit.

Reflecţii □ Chimia din relaţie vă avantajează? De ce? □ Care dintre cele trei formule matematice prezentate anteri

Impactul manipulării de tip distorsiune va fi discutat în Capitolul 11.

Vă rog să nu priviţi această remarcă drept un indiciu al opiniilor mele împotriva celor care nu au studii superioare. A fost un moment în care mi-am încălcat o promisiune făcută mie însumi, şi anume faptul că tipul meu preferat de femeie are aspiraţii şi experienţă profesională şi educaţională similare cu cele ale mele.

## 5. Teoria compatibilităţii relaţiei şi extremele care se atrag

Chiar şi după reacţiile copleşitoare şi pozitive pe care le-am primit la adresa eseului meu „Codependenţă: nu dansa!" am ştiut că trebuie să îl dezvolt într-o teorie psihologică mai solidă şi mai amplă. N-a fost o sarcină uşoară, căci a trebuit să pornesc de la intuiţia şi de la înţelegerea mea empirică şi să mă îndrept înapoi spre teoriile fundamentale care mi-au servit drept sursă de inspiraţie. Nu mă interesa să transfonn ceva simplu, elegant şi accesibil într-un set întortocheat şi dens de explicaţii psihologice. Având încredere în intuiţia mea, am început să construiesc o teorie care să cuprindă toate informaţiile şi să lămurească toate descoperirile legate de sindromul magnetului uman.

Intenţia mea era să construiesc o teorie înjurai unor concepte clare, concise şi cuantificabile, care să treacă probele unei examinări profesionale şi/sau ştiinţifice riguroase. în plus, trebuia să explice şi să prezică fenomenele observabile legate de relaţii, asociindu-le cu teoria psihologică care ţine de individ. Nu voiam să mă opresc până când teoria mea nu unna să satisfacă atât o cameră plină de medici experimentaţi şi cu studii înalte, cât şi de oameni fără experienţă profesională în domeniu.

De pe unna ambiţiilor mele teoretice s-a înfiripat un model care a strâns la un loc descoperirile şi observaţiile mele divergente într-un set coerent şi unitar de explicaţii. A prins „rădăcini" după ce am decis să creez un program profesional de instruire pornind de la aceste descoperiri. Ca în alchimie, amestecul ideilor, al explicaţiilor şi al descoperirilor mele a dus la crearea unui material preţios... preţios din punct de vedere teoretic.

## Teoria continuum ului sinelui (tcs)

Denumirea pe care am ales-o iniţial, în 2013, pentru noua mea cercetare a fost Teoria Continuumului Sinelui sau TCS. Ea explica de ce toţi oamenii, nu doar codependenţii şi narcisiştii, se simt inevitabil atraşi de un anumit tip de partener care îi seduce prin personalitatea lor opusă. Motiva în mod intuitiv de ce atât de mulţi oameni rămân în relaţii profund nefericite şi disfuncţionale, deşi se simt singuri, frustraţi sau plini de resentimente. în acelaşi mod, lămurea de ce anumiţi oameni tind să repete alegerile disfuncţionale în relaţii, în pofida faptului că îşi doresc ceva diferit.

TCS a devenit o teorie universală, valabilă pentru toţi indivizii, de la cei care nu sunt sănătoşi din punct de vedere psihologic la cei care sunt complet echilibraţi şi sănătoşi psihologic. Mai mult decât atât, a explicat natura maleabilă a sănătăţii mintale, căci prin natura noastră suntem cu toţii capabili să ne dezvoltăm şi să învăţăm din greşelile pe care le facem, să trecem peste conjuncturile personale dificile şi, cu ajutor de specialitate, să depăşim forţele disfuncţionale puternice şi aparent nepieritoare ale minţii noastre subconştiente.

## Teoria compatibilităţii relaţiei (tcr)

în ultimii cinci ani, la un moment dat, mi-am redenmnit iubita teorie TCS: Teoria Compatibilităţii Relaţiei (TCR). Influenţat de educaţie, de experienţă şi de specializarea în Teoria Sistemelor Familiale, schimbarea nmnelui a avut logică pentru mine, deoarece lămurea de la prima vedere compatibilitatea în relaţie a unor indivizi opuşi echilibraţi. Asemenea predecesoarei ei, TCR ilustra felul în care codependenţii, adică nişte îngrijitori cronici aflaţi la

o extremă, le corespund perfect celor care au nevoie de grijă, indivizii narcisişti egoişti aflaţi la cealaltă extremă. în ciuda modificărilor descriptive şi de terminologie, teoria în sine rămâne neschimbată.

Asemenea predecesoarei ei, TCR reprezintă modul în care tipurile opuse de personalitate interacţionează într-o relaţie şi în care îşi exprimă sau nu nevoile emoţionale, psihologice sau de relaţie. în termeni mai concreţi, înfăţişează tiparele de distribuţie ale dragostei, respectului şi grijii (DRG) într-o relaţie. TCR sugerează că toţi oamenii sunt atraşi într-o manieră conştientă şi subconştientă de parteneri romantici ale căror tipare DRG le corespund celor proprii.

## Orientarea în relaţii: pe sine sau pe ceilalţi

Felul în care ne orientăm în relaţii, adică OR, reprezintă forţa motrice din spatele teoriei compatibilităţii în relaţie. Există doar două feluri în care ne orientăm: către nevoile în materie de dragoste, respect şi grijă ale celorlalţi sau către nevoile DRG ale sinelui. Relaţiile sunt considerate compatibile dacă OR referitoare la îngrijire şi la nevoia de a fi îngrijit sunt similare.

Astfel, OR sunt împărţite în două categorii opuse şi inversate: Orientarea în Relaţie către Ceilalţi (ORC) şi Orientarea în Relaţie către Sine (ORS). Diferenţa fundamentală dintre ele este că prima se concentrează mai mult pe oferirea DRG, iar cea din urmă pe primirea DRG.

ORC îşi menţine în mod natural şi reflex central atenţiei asupra nevoilor emoţionale, personale şi de relaţionare ale altei persoane, cxcluzându-şi adeseori nevoile proprii. Persoana cu ORC face eforturi să obţină şi să aibă parte de o exprimare clară a DRG din partea celorlalţi, fiind generoasă când vine vorba de a o dărui. Toţi codependenţii au o ORC extremă.

ORS demonstrează o concentrare naturală şi reflexă asupra propriilor nevoi de confort emoţional, personal şi de relaţie, neînţelegând sau ignorând importanţa reciprocităţii. Persoana cu ORS face eforturi să împartă sau să dăruiască DRG celorlalţi, păstrându-le pentru sine. După cum e de aşteptat, persoanele cu ORS au drept ţintă – dacă nu cumva fac o obsesie din asta – perpetuarea laturii nedrepte şi egoiste dintr-o relaţie, cea în care doar cineva primeşte, când de fapt, este vorba despre a dărui şi a primi din ambele direcţii. Toţi narcisiştii patologici au o ORS extremă.

întrucât ORC şi ORS sunt constracte de personalitate „opuse" şi „inverse", materialul legat de atracţia extremelor din Capitolul 3 este valabil şi în cazul lor.

Chiar dacă un ORC sever reprezintă codependenţa, iar un ORS sever, narcisismul patologic, cele două nu sunt sinonime. Diferenţa fundamentală este că OR-urile descriu gama a două categorii opuse, fiecare având o multitudine de posibilităţi, de la sănătos la disfuncţional. Oamenii cu OR sănătos nu sunt dispuşi să accepte sau să tolereze o interacţiune lipsită de echitate, atât în plan personal, emoţional sau care ţine de relaţie. Din contră, codependenţii (ORC) şi narcisiştii patologici (ORS) au cea mai disfuncţională formă a orientărilor relaţionale opuse.

Cele mai disfuncţionale forme sunt ORC şi ORS extreme, existând posibilitatea ca ambele să existe în aceeaşi relaţie, compatibilă, a extremelor. Altruismul şi sacrificiul disproporţionat al unei persoane cu ORC corespunde perfect egoismului şi exigenţei extreme a uneia cu ORS.

## Elementele de bază ale TCR

Teoria compatibilităţii relaţiei utilizează un continuum pentru a ilustra interacţiunea dintre ORC şi ORS într-o relaţie. Am construit-o urmărind următoarele caracteristici:

1. Design simplu

2. Definiţii operaţionale, specifice şi cuantificabile

3. Utilizare a aritmeticii de bază – adunarea şi scăderea

4. Reguli logice unidimensionale

5. Reguli logice de interacţiune

6. Explicaţii concrete pentru procese psihologice şi de relaţie complicate

7. Reprezintă doar ceea ce afirmă – nu se întinde mai mult decât îi c plapuma şi nu generalizează în exces

8. Intuitivă atât pentru cei care oferă tratament pentru codependenţă, cât şi pentru persoanele pe care le tratează

## O teorie flexibilă şi cuprinzătoare

TCR îşi datorează flexibilitatea şi natura cuprinzătoare faptului că este produsul multor altor teorii psihologice importante, consacrate. N-aş fi putut niciodată să o elaborez dacă n-ar fi existat cadrele teoretice prezentate anterior, cum ar fi: teoria sistemică de familie, teoriile psihodinamice, teoriile ataşamentului, terapia cognitiv- comportamentală, dependenţele, modelul celor 12 Paşi ai Alcoolicilor Anonimi şi multe altele. Natura teoretică cuprinzătoare a dus la multe aplicaţii practice, inclusiv în tratamentul dependenţelor şi sănătate mintală, în educaţiei, în cercetare, precum şi în domenii care privesc publicul larg.

TCR este menită să fie simplă şi extrem de clară. OR-urile inverse şi valorile lor de compatibilitate în relaţie (VCR) sunt definite în mod precis pentru a reprezenta informaţii şi observaţii explicite şi cuantificabile. Natura ei matematică îi impune să fie simplistă şi să se preteze ireproşabil aplicaţiilor de cercetare, diagnostic şi tratament.

## Teoria compatibilităţii relaţiei este paradoxală

Oricât de compactă, directă, logică şi simplă ar fi teoria compatibilităţii relaţiei (TCR), este în acelaşi timp o teorie complicată cu multe utilizări posibile. Cred că flexibilitatea şi particularitatea ei îi extind substanţial potenţialele contribuţii şi scopuri.

## Continuumul compatibilităţii relaţiei (CCR)

Unicul instrument de măsurare pentru TCR este cont 1 compatibilităţii relaţiei (CCR). Folosind grafice şi matematică simplă, explică şi cuantifică atracţia subconştientă şi reflexă dintre doi oameni într-o relaţie. De asemenea, continuumul demonstrează cum şi de ce tipurile opuse de personalitate ORC şi ORS experimentează un magnetism puternic al atracţiei pozitive. Pe de altă parte, explică lipsa de compatibilitate dintre OR similare.

Nu vă lăsaţi păcăliţi de designul simplu al continuumului, deoarece reuneşte fiecare concept discutat până acum, precum şi multe dintre cele care vor urma. Este un instrument teoretic şi practic indispensabil care aduce progrese considerabile în înţelegerea relaţiilor formate de sindromul magnetului uman, precum şi în tratamentul eficient şi durabil al codependenţei.

## Continuumul Compatibilităţii Relaţiei (cer) şi Valorile Compatibilităţii Relaţiei (vcr)

Valorile Compatibilităţii Relaţiei (VCR) reprezintă numeric OR-ul unei persoane, precum şi tiparul lor unic de distribuţie DRG. Cele două OR opuse – ORC şi ORS – se află la extremele CCR.

Latura stângă a continuumului, adică cea „negativă”, cuprinde ORC şi cele cinci VCR ale sale, variind între (-5) şi (-1). ORS se află în dreapta, adică în partea „pozitivă”, şi constă dintr-o gamă a VCR cu valori între (+1) şi (+5). În centrul continuumului se află un VCR neutru, sau (0). Din acest punct de vedere, există doar 11 valori posibile

ale VCR. Latura pozitivă a continuumului este mai bună calitativ decât cea negativă. Separația s-a produs din pură întâmplare, fără a se considera ca una ar fi „mai bună" sau „mai rea" decât cealaltă.

Cele mai mari valori numerice negative şi pozitive ale VCR reprezintă cele mai disfuncţionale forme ale unui anumit OR. De exemplu, VCR (-5) al ORC reprezintă codependentul care le oferă celorlalţi aproape tot DRG-ul şi primeşte extrem de puţin în schimb. VCR (+5) al ORS reprezintă narcisistul patologic care ia tot DRG-ul disponibil şi oferă puţin sau deloc în schimb.

## Exemple de VCR

Următoarea listă asociază fiecare dintre cele 11 valori ale compatibilităţii relaţiei (VCR) cu o descriere generală a personalităţii. Aceste exemple ilustrează larga diversitate a variantelor generale de personalitate.

□ (-5) VCR (ORC): Un codependent care este complet absorbit de nevoile DRG ale celorlalţi, ignorându-le şi subestimându-le în totalitate pe cele proprii. Sunt adeseori neputincioşi, nefiind capabili sau dispuşi să caute DRG din partea partenerului lor romantic sau a prietenilor apropiaţi.

□ (-4) VCR (ORC): O persoană cu tendinţe codependente care este aproape întotdeauna concentrată asupra nevoilor DRG ale altora, căutând doar intermitent să îşi satisfacă propriile nevoi DRG. Sunt capabili, dar lipsiţi de motivaţie, temători şi/sau lipsiţi de experienţă în a căuta DRG din partea unui partener romantic. Aleg în mod frecvent să nu le ceară celorlalţi să le satisfacă nevoile DRG, căci nu doresc să îi supere sau să provoace conflicte. Dacă cer o anumită formă de DRG de la partenerul lor, o fac agitaţi şi având sentimentul clar al vinovăţiei şi nevoii de atenţie.

□ (-3) VCR (ORC): O persoană care se identifică cu propria fire grijulie şi altruistă. Per ansamblu, sunt concentraţi asupra nevoilor DRG ale altora, minimalizând, întârziind sau trecând cu vederea satisfacerea propriilor nevoi. Identitatea şi reputaţia lor sunt contopite cu natura lor săritoare şi grijulie. De obicei, se află în relaţii dezechilibrate din punct de vedere al nevoilor lor DRG – oferind mult mai mult decât primesc. Sunt în stare să stabilească limite în relaţii, cerând în acelaşi timp ceea ce au nevoie; totuşi, tind să se simtă vinovaţi sau având nevoie de atenţie atunci când impun astfel de limite sau când cer ajutorul celorlalţi.

□ (-2) VCR (ORC): O persoană care este implicată în relaţii în care identitatea lor de oameni grijulii este preţuită şi apreciată, dar nu exploatată. Se bucură de relaţii în care pot oferi mult DRG, fără să doarească să aibă parte de DRG în aceeaşi măsură. Se simt confortabil împreună cu un partener care are nevoie de mai mult DRG decât este dispus să ofere la schimb. Pot impune limite şi pot să ceară ceea ce au nevoie, deşi se simt uşor nelalocul lor dacă fac acest lucru când echilibrul DRG depăşeşte nivelul lor de confort. Pot să se simtă uşor vinovaţi sau având nevoie de atenţie când îi cer unui partener să le satisfacă propriile nevoi DRG. Pe cât posibil, evită indivizii narcisişti, exploatatori sau manipulatori.

□ (-1) VCR (ORC): O persoană cu un echilibru sănătos între dragoste, respect şi grijă pentru ea însăşi şi pentru ceilalţi. De obicei, caută relaţii şi experienţe de viaţă în care să îşi poată satisface propriile nevoi DRG. Tind să aprecieze şi să facă parte din relaţiile bazate pe o distribuţie reciprocă şi echivalentă a DRG. Deşi pot să-şi găsească sensul şi fericirea din ajutarea şi îngrijirea celorlalţi, nu tolerează un partener romantic egoist sau

egocentric. Se întâmplă frecvent să le facă plăcere să aibă grijă de cei din jur, însă nu se identifică cu cei care îi îngrijesc sau îi ajută pe alţii. Nu se simt vinovaţi sau având nevoie de atenţie când cer DRG din partea altora.

□ (0) VCR: O persoană care face parte din relaţii în care există o distribuţie egală a DRG oferit şi primit. Cer cu uşurinţă ceea ce au nevoie de la partener, fiind deschişi faţă de nevoile DRG ale acestuia. într-o relaţie DRG echilibrată, fluctuează nestingheriţi între rolul de destinatar şi cel de furnizor.

□ (+1) VCR (ORS): O persoană cu un echilibru sănătos al dragostei, al respectului şi al grijii pentru ea însăşi şi pentru ceilalţi. Tind să aprecieze şi să facă parte din relaţiile bazate pe o distribuţie reciprocă şi echivalentă a DRG. Preţuiesc obiectivele şi ambiţiile personale şi profesionale, pe care şi le unnăresc încrezători. Deşi îşi găsesc sensul şi fericirea din urmărirea propriilor aspiraţii, sunt conştienţi de nevoia de dragoste, respect şi grijă a partenerului lor romantic. Oferă cu uşurinţă DRG partenerului romantic când este necesar sau când li se cere. Se pot identifica cu rolul persoanei care îngrijeşte şi care ajută, dorind în acelaşi timp să-şi îndeplinească propriile dorinţe.

□ (+2) VCR (ORS): O persoană care preferă să fie implicată într-o relaţie în care goana lor după satisfacerea propriilor speranţe şi vise este încurajată şi sprijinită. Intr-o relaţie romantică, caută în mod activ atenţie, apreciere şi validare. Deşi sunt oameni activi şi pot fi măcinaţi de dorinţa de a fi în prim-plan, sunt dispuşi şi capabili să satisfacă nevoile partenerului lor. Nu sunt nici exploatatori, nici egoişti. Orientaţi către propriile lor nevoi DRG, uită periodic de inegalitatea distribuţiei DRG în relaţie. Răspund favorabil şi non-agresiv atunci când partenerul lor cere un nivel mai consistent de DRG. Deşi se pot simţi confortabil în rolul de îngrijitor, nu îl pot menţine.

□ (+3) VCR (ORS): Uşor egoişti şi egocentrici, sunt persoane predominant concentrate asupra nevoilor DRG proprii, minimalizând, întârziind sau trecând cu vederea satisfacerea nevoilor partenerilor lor. Identitatea şi reputaţia lor sunt contopite cu nevoia lor de atenţie, validare şi recunoaştere. Se identifică cu felul de a fi al unui individ energic şi avid de succes. De obicei, sunt atraşi în relaţii în care există un dezechilibru al distribuţiei nevoilor DRG, căpătând sau aşteptându-se la mai mult decât oferă. Dacă li se pune în faţă adevărul despre această inegalitate, pot să devină defensivi, dar vor fi în stare să facă modificări. Deşi pot fi percepuţi drept obsedaţi de sine şi egocentrici, sunt capabili să ţină aceste caracteristici sub control, sunt în stare şi au disponibilitatea să îşi iubească, respecte şi îngrijească partenerul. Cu toate astea, au nevoie să li se amintească deseori aceste lucruri.

□ (+4) VCR (ORS): O persoană care este narcisistă şi preocupată de propriile nevoi DRG, rareori căutând să le satisfacă pe cele ale altora. Lasă impresia că li se cuvine totul, că sunt egocentrici şi egoişti, fiind determinaţi să caute să primească DRG din partea celorlalţi, oferind însă în schimb cantităţi extrem de reduse. Se simt în largul lor cu această discrepanţă a DRG, considerând că nevoile lor sunt mai importante decât cele ale partenerului. Deşi narcisişti în mod făţiş, sunt în continuare capabili să le ofere altora niveluri neînsemnate de DRG. în mod tipic, dacă li se atrage atenţia în privinţa inegalităţii DRG, se înfurie şi devin defensivi, încercând numaidecât să-şi justifice acţiunile. Totuşi, când li se spune adevărul, nu resimt nici un afront şi nici nu izbucnesc în vreo criză de furie narcisistă.

□ (+5) VCR (ORS): Un narcisist patologic care este incapabil şi lipsit de motivaţie să iubească, să

respecte şi să aibă grijă de ceilalţi. Sunt mistuiţi de dorinţa de a-şi satisface propriile nevoi DRG şi n-au nici cea mai mică intenţie să răspundă cu aceeaşi monedă. Le este extrem de dificil să manifeste empatie, să aibă opinii pozitive necondiţionate sau să dea dovadă de iubire. De obicei, când oferă DRG celorlalţi, o fac impunând condiţii. Nu sunt în stare să-şi înţeleagă sau să-şi accepte nivelurile patologice de narcisism. Dacă li se spune adevărul despre dezechilibrul DRG, răspund printr-o agresiune directă sau pasivă.

## Matematica continuumului şi echilibrul de sumă nulă

Teoria compatibilităţii relaţiei (TCR) este susţinută matematic de continuumul compatibilităţii relaţiei (CCR). Rezultat obţinut prin simpla adunare a VCR-ului fiecărei persoane, o relaţie este considerată compatibilă şi stabilă dacă are suma (0), care este definită drept un echilibru de sumă nulă. Suma nulă va apărea mereu în cazul asocierilor unor personalităţi invers proporţionale şi diametral opuse, reprezentate de VCR negative şi pozitive perfect opuse. Pe lângă compatibilitatea în relaţie, un echilibru de sumă nulă semnifică un potenţial ridicat de atracţie, corespondenţa şabloanelor de relaţie şi reunirea tipurilor opuse de personalitate. Regula de bază în privinţa compatibilităţii este: cu cât mai mică este VCR inversă/opusă, cu atât mai sănătoasă este relaţia.

Singura excepţie la regula echilibrului de sumă nulă în relaţie cu atracţia pozitivă este combinaţia ipotetică (0) şi (0). Este considerată ipotetică deoarece este improbabil să se producă vreodată. În primul rând, VCR (0) va fi rareori altceva decât o unitate teoretică, căci majoritatea oamenilor se identifică cu o OR mai degrabă altruistă sau egoistă. În al doilea rând, în lipsa acţiunii atracţiei personalităţilor opuse, această relaţie ipotetică nu va prinde niciodată „rădăcinile" necesare pentru a se dezvolta în continuare.

O relaţie alcătuită dintr-o asociere a VCR (-2) şi (+2) va fi atât compatibilă, cât şi sănătoasă. Pentru exemplificare, o femeie sănătoasă din punct de vedere psihologic ORC VCR (-2), căreia îi place să fie mamă casnică şi care îşi adoră cele câteva activităţi de voluntariat, este căsătorită cu un bărbat stabil şi sănătos din punct de vedere psihologic ORS VCR (+2), un director de corporaţie de succes. Cu sprijinul soţiei sale, lucrează ore suplimentare pentru a-şi construi un statut şi o reputaţie în lumea afacerilor. Având valori inverse şi scăzute ale VCR, amândoi se simt iubiţi şi formează o relaţie de dragoste reciprocă şi echivalentă.

în comparaţie, un bărbat codependent cu VCR (-5) este căsătorit cu o femeie care suferă de tulburare de personalitate narcisistă cu VCR (+5). Soţul este profund nesigur, avid de atenţie şi obedient. Acceptă fără tragere de inimă să rămână acasă şi să îşi crească copiii, în vreme ce soţia lui narcisistă, un agent de vânzări fără succes în meserie, insistă să fie unica persoană care întreţine familia. De teamă să nu o scoată din sărite, evită să deschidă o discuţie despre aşteptările ei egoiste şi rigide în privinţa rolurilor pe care trebuie să le joace cei doi soţi. Fiind un (+5) pe scara CCR, femeia nici măcar nu va lua în considerare nevoile lui dacă acest lucru nu o face să se simtă mai bine în pielea ei. Dacă i se spune adevărul despre narcisismul ei, reacţionează cu duritate. Această relaţie va rămâne intactă, căci nici soţul, dar nici soţia nu îndrăznesc să îi pună capăt; sunt la fel de nesiguri şi de îngroziţi să rămână singuri.

## Riscurile vindecării

Dacă VCR-ul unui partener se modifică într-o direcţie sănătoasă (mai aproape de zero), fără ca VCR-ul celuilalt partener să facă acelaşi lucru, este probabil ca relaţia să fie pusă în pericol. Acest lucru se întâmplă adesea atunci când unul dintre parteneri urmează şedinţe de terapie sau caută ajutor pentru a scăpa de o dependenţă, dar nu şi partenerul lui, ignorându-şi astfel contribuţia la caracterul disfuncţional al relaţiei. Relaţiile cu VCR dezechilibrat sunt inerent instabile şi prin urmare predispuse la conflict şi la destrămare.

Un exemplu de instabilitate a relaţiei provocată de o sănătate mintală îmbunătăţită este atunci când o femeie codependentă (-5), căsătorită cu un bărbat narcisist patologic (+5), merge la şedinţe de psihoterapie. Datorită progreselor ei în terapie, este probabil ca OR/VCR-ul ei să se îmbunătăţească, apropiindu-se de zero. Dat fiind faptul că sănătatea ei mentală se ameliorează şi că alege să rămână alături de soţul ei narcisist patologic, relaţia va deveni instabilă. în lipsa echilibrului de sumă zero, situaţia e imprevizibilă. Este probabil să apară conflicte şi diferenţe ireconciliabile, căci soţia va fi nevoită să caute niveluri mai ridicate de DRG din partea soţului ei, pe care acesta nu este capabil să

le ofere.

Chiar şi cu o sănătate mintală mai bună, fostul pacient codepedent poate să se simtă constrâns conştient şi subconştient să revină în relaţia disfuncţională, anulând astfel câştigurile în privinţa VCR. Această dorinţă ilogică este explicată prin dependenţa din codependenţă, care este prezentată în Capitolul 3. Dacă va continua pe acest drum şi îşi va menţine sănătatea mintală şi a relaţiei, iar partenerul ei nu se va adapta la aceste ameliorări, lipsa unui echilibru de sumă nulă va duce, cel mai probabil, la sfârşitul relaţiei.

## Stabilitatea cantitativă şi calitativă

Stabilitatea în relaţie poate fi înţeleasă atât din perspectivă cantitativă, cât şi calitativă. „Cantitativul" este definit drept măsurătoarea metrică şi/sau descrierea specifică şi precisă a oricărui lucru care posedă caracteristici perceptibile. „Calitativul", cel mai ambiguu şi mai subiectiv dintre cele două, descrie şi/sau măsoară caracteristicile perceptibile care sunt atribuite unei valori subiective. Elementul „calitate" din „calitativ" este derutant, căci are conotaţia unui lucru pozitiv sau bun. Drept exemplu, în următoarea afirmaţie, „Prima oară când am copt plăcintă cu nuci pecan, a ieşit groaznică!", „groaznic" este un termen „calitativ", care spune că plăcinta nu era bună de nimic! Dimpotrivă, „Aş fi putut să mănânc toată plăcinta cu nuci pecan a maică-mii, era delicioasă şi ţi se topea în gură" reprezintă latura pozitivă a termenului.

Stabilitatea cantitativă a relaţiei apare când echilibrul de sumă nulă este alcătuit din două VCR opuse în mod egal. O astfel de stabilitate este independentă de sănătatea psihologică a indivizilor din relaţie. Pentru exemplificare, relaţia sănătoasă ORC/ORS (-2) şi (+2) este stabilă cantitativ, indicând un echilibru perfect al OR-urilor opuse. În consecinţă, stabilitatea cantitativă şi calitativă poate fi reprezentată în continuumul compatibilităţii relaţiei.

## Relaţiile „stabile"

O relaţie „stabilă" este definită drept una care nu ia sfârşit, în pofida nefericirii, furiei, insatisfacţiei, resentimentelor şi altor stări negative ale celor doi parteneri. Relaţiile stabile se rup cu greutate din cauza armonizării personalităţilor opuse şi a echilibrului aferent al relaţiei. Stabilitatea relaţiei este reprezentată numeric pe CCR ca o asociere între două VCR diametral opuse care, atunci când sunt adunate, sunt egale cu un echilibru de sumă nulă. Cea mai sănătoasă versiune a unei perechi stabile este cuplul (-1) şi (+1). Cea mai nesănătoasă ar fi asocierea dintre un codependent (-5) şi un narcisist patologic (+5).

Oamenii dintr-o relaţie stabilă sunt loiali atât relaţiei, cât şi persoanelor implicate în relaţie. Se supun setului lor unic de norme care reglementează comportamentul individual şi relaţional. Relaţiile romantice sau intime „stabile" necesită ca ambii parteneri să se simtă în largul lor şi în siguranţă în privinţa aşteptărilor şi a rolurilor pe care le au. Loialitatea faţă de relaţie, indiferent dacă este vorba de o relaţie sănătoasă sau de una disfuncţională, este un factor- cheie care contribuie la stabilitatea relaţiei. Deşi ocazional pot avea loc interacţiuni negative, nici un partener nu-şi face griji că celălalt ar putea pune capăt relaţiei. Indiferent de disconfort, de pierderile sau de evenimentele ameninţătoare, ambii parteneri sunt loiali şi devotaţi unul altuia. Acest lucru conferă energie relaţiei şi îi ajută să îşi depăşească provocările. în această manieră, o relaţie stabilă utilizează resurse interne şi externe pentm a se apăra împotriva oricărei ameninţări.

## Relaţiile „instabile"

în relaţiile intime „instabile”, partenerii resimt disconfort, teamă şi anxietate legată de posibilitatea ca relaţia să aibă de suferit sau să ia sfârşit. Partenerii se simt instabili când unul sau amândoi nu mai respectă regulile, rolurile şi aşteptările de fidelitate asupra cărora se înţeleseseră anterior. De asemenea, greutăţile, crizele sau necazurile produc, la rândul lor, instabilitate. în mod ironic, relaţiile disfuncţionale pot să devină instabile când unuia dintre parteneri i se întâmplă ceva pozitiv (cum ar fi progresele făcute în soluţionarea unei dependenţe sau a unei probleme de sănătate mintală, o slujbă mai bună, o mărire de salariu sau noi oportunităţi sociale). în lipsa unei reveniri la starea sănătoasă sau nesănătoasă anterioară a relaţiei, este posibil ca instabilitatea să continue.

Instabilitatea relaţiei declanşează o cascadă de sentimente şi de gânduri furioase, inconfortabile şi/sau anxioase din partea unuia sau a ambilor parteneri. O asemenea schimbare pune presiune pe cel care se abate de la regulă să revină la fosta poziţie din cadrul relaţiei sau să respecte regulile convenite în mod explicit. Dacă nu se revine la status quo, anxietatea şi teama vor spori, cel puţin până când persoana „cedează” şi îşi reia fostul rol disfuncţional sau până când scapă din relaţie. Trebuie remarcat că, cu cât este mai mare suma VCR, cu atât mai intens este dezechilibrul.

## Restabilirea echilibrului

Doar printr-o restabilire a echilibrului de sumă nulă, independent de sănătatea mintală pozitivă sau negativă, dezechilibrul poate fi neutralizat şi/sau inversat. Cu alte cuvinte, forţele sindromului magnetului uman care constrâng un codependent în recuperare să recidiveze (revenind la fostul VCR (-5)) şi să reia o relaţie pe care o încheiase cu partenerul narcisist patologic (+5) readuc relaţia în starea ei anterioară de echilibru „stabil”, dar disfuncţional.

Unnătoarele scenarii ilustrează modul în care pot fi refăcute echilibrul şi stabilitatea în relaţie:

□ Persoana mai sănătoasă dintr-un parteneriat disfuncţional regresează la fostul VCR mai puţin sănătos.

□ Sănătatea mintală şi capacitatea de a relaţiona mai sănătos a persoanei vindecate îi provoacă partenerului anxietate, stres şi frică sporită. Acest lucru motivează partenerul nesănătos să îşi amelioreze sănătatea mintală şi relaţională, ceea ce recalibrează relaţia într-un echilibru de sumă nulă.

□ Din cauza unui declin al sănătăţii mintale a partenerului nesănătos, partenerul mai sănătos trece la un nivel mai scăzut de funcţionare, astfel încât echilibrul de sumă nulă să poată fi refăcut.

□ Dezvoltarea persoanei mai sănătoase nu este însoţită de o dezvoltare pe măsură a partenerului, prin urmare cei doi aleg să pună capăt relaţiei.

□ Persoana mai puţin sănătoasă încheie relaţia pentru a căuta un înlocuitor, restabilind astfel un echilibru de sumă nulă.

## Relaţiile mai sănătoase şi potrivirile vcr

Relaţiile romantice devin mai sănătoase atunci când VCR inverse egale se apropie de zero pe continuum. Potrivirile mai puţin accentuate ale VCR duc la o relaţie reciprocă mai echilibrată. Acest cuplu nu mai este polarizat de diferenţele de OR dintre ei. Cei doi au parte de o cantitate egală de DRG, ceea ce creează mai multă armonie şi intimitate.

Aceste relaţii mai sănătoase sunt compuse din parteneri cu VCR corespunzătoare inverse mai scăzute, precum perechile (-1) şi (+1) sau (-2) şi (+2). În ciuda distribuţiei inegale a DRG, ambii parteneri consideră că nevoile lor sunt satisfăcute într-un mod adecvat şi că pot cere ceea ce îşi doresc în cazul în care se produce un dezechilibru. Partenerii cu VCR mai scăzut cer lucrurile de care au nevoie fără să-şi facă griji că provoacă resentimente şi fără să simtă că-s avizi de atenţie. Ceea ce creează o experienţă a unei relaţii pozitive nu este echilibrul de sumă nulă în sine, ci senzaţia unui echilibru confortabil şi satisfăcător pentru ambele părţi al DRG.

Probabil că oamenii care se încadrează în această categorie nu au suferit traume de ataşament în copilărie, cauza principală atât a codependenţei, cât şi a tulburărilor de narcisism patologic. De asemenea, este posibil să fi avut parte de tratament psihologic pentru a remedia problema. Pe lângă buna sănătate mintală, aceşti oameni „sănătoşi" opuşi împărtăşesc niveluri moderate spre ridicate de respect şi de dragoste de sine, pot să comunice corespunzător pentru a soluţiona conflictele şi pot stabili şi respecta limite sănătoase. Simplu spus, acest parteneriat este alcătuit din doi oameni sănătoşi din punct de vedere psihologic şi care se iubesc pe sine.

Indivizii dintr-o relaţie cu VCR asemănător scăzut sunt capabili psihologic, când este necesar, să treacă în cealaltă orientare de relaţie. O asemenea „flexibilitate" este un indiciu al abilităţii persoane de a „înota împotriva curentului" personalităţii sale de dragul partenerului sau al relaţiei. Un exemplu ar fi ORC (-2), care se îmbolnăveşte şi cade la pat vreme de şase luni, în timp ce ORS (+2) va fi persoana care va avea grijă de copii, va face curăţenie în casă şi va munci de dimineaţă până seara până când partenerul îşi revine. Atunci când starea de sănătate este recăpătată, acelaşi lucru se întâmplă şi cu configuraţia normală VCR.

## O relaţie sănătoasă de sumă nulă: Susan (-2) şi Zach (+2)

Susan este o persoană echilibrată şi sănătoasă emoţional şi psihologic, cum o ilustrează VCR-ul ei de (-2). Orientarea ei are o tendinţă uşoară spre moderată către nevoile altora. Deşi nu se aşteaptă ca „raportul dintre ce oferă şi ce primeşte" să fie egal, îşi cunoaşte limitele şi are o busolă interioară corectă, care o îndreaptă înspre îngrijirea personală. Îşi găseşte fericirea şi împlinirea în abordarea ei caritabilă şi altruistă faţă de viaţă. Adoră să organizeze petreceri, să îşi ajute amicii să îşi renoveze casele, să aibă grijă de copiii surorii ei sau, pur şi simplu, să fie un ascultător plin de compasiune. Mai mult decât orice, Susan se mândreşte cu felul în care îşi creşte cele două fiice. îi place să le gătească mâncărurile preferate, să fie un lider al Fetiţelor Cercetase şi să le dea o mână de ajutor la temele pentru acasă sau la proiectele şcolare. De asemenea, Susan lucrează part-time ca oftice manager într-o firmă de avocatură, coordonând agenda alertă, dar adesea dezorganizată a şefului ei.

Susan este căsătorită cu Zach, un medic talentat, a cărui ambiţie este să devină chirurg-şef la secţia de ortopedie a spitalului în care lucrează. Deşi este ocupat şi preocupat adesea de obligaţiile sale profesionale, îşi face timp pentru a satisface nevoile personale şi emoţionale ale soţiei şi copiilor lui. Membrii familiei simt că se bucură de suficientă atenţie şi dragoste din partea lui Zach. Deşi combinaţia dintre căsnicie şi viaţa de familie este solicitantă, Susan şi Zach sunt oameni devotaţi. îşi sprijină reciproc aspiraţiile profesionale şi au aceleaşi obiective personale, familiale şi de carieră.

Zach este o persoană la fel de sănătoasă şi de echilibrată cu un VCR moderat de (+2). Este ambiţios şi este mulţumit de statutul lui profesional. Crede că îşi îndeplineşte îndatoririle care-i revin în căsnicie

şi în familie muncind din răsputeri. Zach şi Susan consideră că aspiraţiile lor de carieră vor duce la un confort general sporit şi

la mai multă fericire pentru
familie. Deşi nu este încântat
de perioadele frecvente de timp
petrecute departe de casă, stie
ca acest lucru le prinde bine
celor pe care îi iubeşte cel mai
mult. Susan şi copiii lui, chiar
şi în condiţiile unei capacităţi
reduse în privinţa vieţii
personale şi familiale, nu ezită
să o facă pe Susan să se simtă
iubită, respectată şi îngrijită.
Când nu poate să fie prezent la
un eveniment familial din cauza
unei obligaţii profesionale
importante, cei dragi îl
sprijină, chiar dacă sunt
dezamăgiţi. Această relaţie
funcţionează deoarece relaţia de
cuplu unită zace şi Susan
este echilibrată şi reciproc
satisfăcătoare.

## Orientări către sine nesănătoase şi problematice

Perechile de VCR (5) şi (4) constituie relaţii nesănătoase şi problematice. Partenerii din aceste relaţii se autosabotează sau pur şi simplu sunt incapabili sau nu îşi doresc să întreprindă cele necesare pentru a obţine o sănătate mintală sau a relaţiei îmbunătăţită. Acest lucru se întâmplă mai ales în cazul unui narcisist cu tulburări de personalitate şi a partenerului extrem de codependent.

Terapia de cuplu cu indivizi nesănătoşi de tip (-5) şi (+5) sau (-4) şi (+4) eşuează frecvent din cauza patologiei celor doi. Chiar dacă ORC doresc să se schimbe sau să facă progrese, sunt de multe ori pasivi, anxioşi şi temători în timpul şedinţelor de psihoterapie.******** ORS patologici nu pot sau nu vor să îşi depăşească tiparele conştiente şi subconştiente de negare, eschivare sau învinovăţire. De cele mai multe ori, tind să deturneze procesul terapeutic, ceea ce obstrucţionează acţiunile terapeutice ale unui psihoterapeut mai puţin experimentat. în mod caracteristic pentm şedinţele de terapie ale unui astfel de cuplu, psihoterapeutul petrece exagerat de mult timp ocupându-se de narcisistul autoritar sau acţionând anxios, „de parcă ar călca pe ouă”. Din acest motiv, nu ofer terapie conjugală sau de cuplu unor asemenea indivizi.

Trebuie menţionat că, deşi perechea VCR (-4) şi (+4) este considerată epuizantă şi disfuncţională, ambii parteneri au o anumită putere, deşi foarte mică, de a se rupe de orientările lor de relaţie rigide şi dihotomice.

## Relaţia provocatoare

Perechea de VCR (-3) şi (+3) este considerată o relaţie dificilă. Fiind oameni care se află „la jumătatea dramului” în privinţa sănătăţii mintale şi de relaţie, volumul resurselor lor psihologice tinde să le echilibreze lipsurile. Aceşti oameni nu au nici un tipar de distribuţie a DRG polarizat sau

unidimensional, nici interacţiuni reciproce frecvente. Totuşi, posedă o capacitate mică spre moderată de a ajunge să înţeleagă bine cum stau lucrurile şi să emită opinii corecte – componentele psihologice necesare ale sănătăţii pozitive mintale şi relaţionale.

Linia de delimitare dintre perechile VCR sănătoase şi nesănătoase nu este întotdeauna clară. Din perspectiva culturii occidentale modeme, un cuplu format din două VCR (-3) şi (+3) poate fi considerat nesănătos, căci există o neconcordanţă distinctă în privinţa schimbului de DRG. Cu toate astea, din punctul de vedere al altor societăţi, culturi sau grupuri etnice în care norma este orientată către o discrepanţă acceptabilă între oferirea şi primirea de DRG, relaţia ar fi considerată sănătoasă. Dacă aceşti parteneri romantici sunt satisfăcuţi şi fericiţi în relaţia lor şi nu îşi fac rău reciproc, OR-urile lor oarecum polarizate pot să constituie o relaţie sănătoasă.

Chiar şi în cazul inechităţii DRG-ului oferit şi primit, acest cuplu este în continuare capabil de niveluri minore de reciprocitate şi de echivalenţă. Partenerul ORC poate să impună nişte limite, precum şi să comunice unele dintre nevoile sale DRG. Completând acest lucra, partenerul ORS este în stare să atingă niveluri minime spre moderate de empatie şi de motivaţie pentm a satisface nevoile DRG ale partenerului său, fiind în acelaşi timp deschis faţă de o doză de feedback constructiv.

## O relaţie disfuncţională de sumă nulă: Sandra (-5) şi Paul (+5)

Sandra este o femeie atractivă, dar obezã de 39 de ani, mamă a unui copil cu nevoi speciale şi soţia unui bărbat care manifestă toate simptomele de bază ale unei persoane cu tulburare de personalitate narcisistă (TPN). Femeia mănâncă din cauza stresului, ia medicamente fără consultul medicului pentru a-şi trata tristeţea, singurătatea şi furia pe care şi le potoleşte prin mâncare. Compune muzică, are o voce plăcută, cântă la chitară cu măiestrie şi se ocupă de corul şi de slujba destinată adolescenţilor de la biserica de care aparţine. Membrii congregaţiei o adoră, transformând-o într-un simbol datorită tuturor lucrurilor pe care le-au învăţat de la ea. Reverendul Doeman, liderul bisericii şi membru al consiliului de administraţie al acesteia, nu a promovat-o şi nici nu i-a oferit o mărire de salariu în ultimii 15 ani. Sandra nu a cerut niciodată o asemenea mărire, crezând că dacă ar merita-o, i s-ar oferi de la sine. Recent, a fost retrogradată în funcţia de asistent pentru cor, fiind angajat un prieten vechi al reverendului în nou creata funcţie de pastor asociat, care avea să îi încorporeze responsabilităţile funcţiei sale de îndrumător de cor şi al serviciului pentru adolescenţi. Femeia a fost umilită, mai ales pentru că a auzit de toate aceste schimbări de la un alt membru al personalului. Când i-a împărtăşit reverendului sentimentele ei, acesta a devenit furios şi defensiv, fără să scoată nici un cuvânt. Cum a făcut întotdeauna când era pus în faţa oricărei fărădelegi, îşi proiecta într-un mod manipulator o imagine de victimă care nu poate să facă niciodată pe toată lumea fericită. Apărându-se, i-a făcut complimente legate de competenţa ei şi a implorat-o să nu îi poarte pică. În loc să ia atitudine şi să îl confrunte, femeia şi-a cerut scuze pentru că l-a supărat. Deoarece se simte neputincioasă, temătoare şi neconflictuală, îşi reprimă furia şi resentimentele împotriva bisericii, mai ales cele îndreptate împotriva reverendului.

Fiul Sandrei şi al lui Paul, Tyler, a fost diagnosticat cu multiple tulburări psihiatrice, tulburare de anxietate generalizată şi tulburare de hiperactivitate cu deficit de atenţie. El are un respect scăzut de sine şi probleme cu funcţionarea socială şi academică. Ea n-a fost niciodată consecventă în impunerea unor limite celor din jur, mai ales membrilor familiei. În consecinţă, fiul ei ascultă rareori ce îi cere şi refuză să o ajute cu treburile gospodăreşti. Simţindu-se prost din cauza dificultăţilor băiatului, se abţine să îl pedepsească atunci când se poartă urât.

Sandra şi-a cunoscut soţul, Paul, la vârsta de 18 ani, când amândoi erau boboci la facultate. În ciuda îndoielilor sâcâitoare legate de egoismul şi imaturitatea lui, fata s-a îndrăgostit. Au savurat împreună entuziasmul brut al relaţiei lor sexuale. Pe ea o încânta personalitatea lui jucăuşă, rebelă, spiritul lui liber. îi plăcea chiar şi latura lui arogantă, dar fermecătoare.

în anul 3 de facultate, Sandra şi Paul s-au căsătorit pe nepusă masă. Deşi dorise să mai aştepte, a convins-o că măritându-se cu el va fi mai motivat în facultate şi, prin urmare, va avea mai mult succes în carieră. Deşi avea îndoieli în privinţa căsătoriei, a fost sigură că nici un alt bărbat nu va fi interesat de ea din cauza obezităţii şi a lipsei de încredere în ea. Disperarea de a se mărita şi de a avea copii i-a anulat toate sentimentele care îi spuneau că nu era un partener potrivit pentru restul vieţii.

Tatăl alcoolic şi dependent al Sandrei şi mama ei nesigură fuseseră nişte modele greşite. Deoarece nu cunoscuse niciodată cum arată nişte relaţii sănătoase şi iubitoare, a crezut că dragostea ei pentru Paul e autentică. La scurtă vreme după ce s-au căsătorit, el a renunţat la facultate. Nu ştia situaţia notelor lui proaste, pentru care băiatul dădea vina pe profesori. Era convins că aveau vendete personale împotriva lui. Ceea ce nu reuşea să priceapă era că slaba lui performanţă şcolară combinată cu aroganţa şi lipsa lui de respect îi creaseră o reputaţie de student-problemă. Deoarece nu şi-a îmbunătăţit situaţia după ce primise avertisment din cauza calificativelor proaste, a fost obligat să renunţe la facultate.

Paul a devenit depresiv; era lipsit de motivaţie să mai facă orice altceva în afară de a bea bere şi de a fuma marijuana. Solicitările constante ale Sandrei de a-şi aduce o contribuţie financiară l-au silit să-şi caute o slujbă. A început să muncească la un atelier auto, curăţând maşini uzate şi câştigând cu un dolar mai mult decât salariul minim pe economie. Relaţia lor s-a transformat rapid într-una stresantă. După un an de căsnicie, Sandra a rămas însărcinată cu cel care avea să fie unicul lor copil. Bărbatul a fost dezinteresat şi a părut că începe să se depărteze de ea.

La două luni după naşterea fiului lor, Sandra a descoperit că Paul avea o aventură cu o colegă. A fost îngrozită că va fi părăsită. Din cauza respectului scăzut de sine şi a urii de sine, credea că nici un alt bărbat nu o va considera atrăgătoare sau vrednică de o relaţie romantică pe termen lung. Paul îşi petrecea majoritatea timpului la un club de automobile de epocă, unde găsea mereu un public pentru farmecul, balivernele, glumele şi chefurile lui pline de alcool. Sandra a încetat să-l mai provoace, căci izbucnirile lui temperamentale deveneau din ce în ce mai înspăimântătoare. A ajuns să se obişnuiască să se simtă invizibilă şi neapreciată atât în interiorul, cât şi în afara căsniciei. Când îi cerea socoteală în privinţa infidelităţii, cădea frecvent victimă promisiunilor emoţionale lacrimogene că se va schimba şi rugăminţilor de a nu-l părăsi.

Într-un final, Sandra a devenit indiferentă şi a renunţat să se mai aştepte ca soţul ei să îşi aducă vreo contribuţie în familie, cu excepţia fluturaşului de salariu şi a asigurării medicale. Minciunile şi infidelitatea lui Paul i-au spulberat orice speranţe ar mai fi avut să fie iubită, respectată şi îngrijită. Cariera lui n-a mai progresat niciodată de la funcţia ocupată în cadrul atelierului auto. Douăzeci de ani mai târziu, a rămas neschimbat şi tocmai fusese surprins având a cincea relaţie extraconjugală.

Nesiguranţele, respectul scăzut de sine şi teama de confruntare o ţinuseră pe Sandra legată de soţul ei narcisist, egoist şi lipsit de onestitate. Cunoscută ca fiind o persoană pe care te poţi baza în comunitatea ei, îi ajută pe cei din jur care au nevoie de sprijinul ei grijuliu. Este incapabilă să impună nişte limite şi se simte vinovată atunci când ia în calcul să ceară cuiva să facă ceva pentru ea. Exteriorul ei fericit şi jovial ascunde un depozit secret de furie şi ruşine.

Sandra este un codependent clasic (-5), punând nevoile tuturor celorlalţi în faţa celor proprii. Îşi îngrijeşte neobosită copilul, soţul, amicii şi oamenii care vin la biserică, primind puţine lucruri sau mai nimic în schimb. Nu şi-a părăsit soţul egocentric, fustangiu, care comite abuzuri emoţionale, de teamă că va rămâne singură, incapabilă să-şi plătească facturile. Obezitatea îi întăreşte într-un mod nerealist convingerea că nimeni n-o poate iubi vreodată şi îi generează sentimente de neputinţă de a schimba natura relaţiei ei unilaterale. Deşi visează cu ochii deschişi să îi înfrunte pe oamenii narcisişti şi intimidanţi din viaţa ei, alege în cele din urmă să capituleze în faţa lor. Tratându- se singură cu excese gastronomice, s-a îngrăşat cu 45 de kilograme de când s-a măritat cu Paul. Deşi a fost avertizată de doctor, nu are puterea de a-şi modifica tiparul de a mânca pe fond emoţional.

Paul este un narcisist tipic (+5). Mai concret, ar corespunde criteriilor de diagnostic pentru TPN. Abordarea lui în viaţă este concentrată asupra propriilor nevoi personale şi emoţionale – până la excluderea şi în detrimentul celor din jur, în special al soţiei şi al copilului său. El şi Sandra sunt perfect compatibili, chiar dacă într-o manieră groaznică, căci VCR-urile lor combinate creează o relaţie de sumă nulă. Cei doi au OR inverse perfect compatibile.

Probabil că această relaţie opusă perfectă va rămâne stabilă, căci respectul scăzut de sine şi nesiguranţele Sandrei îi alimentează sentimentele de neputinţă care o împiedică să schimbe situaţia din viaţa ei, ceea ce ar include divorţul de Paul. În plus, într-o manieră denaturată, rămâne cu convingerea că-l iubeşte în continuare. Lui nu i-ar trece prin cap să o părăsească, căci are soţia „perfectă" care va face totul pentru el, inclusiv să nu-l considere responsabil pentru defectele lui egoiste şi narcisiste. De asemenea, se bazează pe ea pentru a avea grijă de Tyler, de casă, de plata facturilor şi de menţinerea grupului lor social. Această căsnicie este considerată stabilă, amândoi fiind blocaţi în ea şi nici unul dintre ei nefiind motivat sau capabil din punct de vedere psihologic să îl părăsească pe celălalt.

La doi ani după ce Sandra a început şedinţele de terapie cu mine, a slăbit 34 de kilograme, a divorţat de Paul, a renunţat la slujba de la biserică, a fost angajată de un patron care o responsabilizează şi îi recompensează contribuţiile, a rupt legăturile cu prietenii ei narcisişti şi a format relaţii mai sănătoase cu restul amicilor şi rudelor ei. De asemenea, a trecut de punctul critic şi şi-a îmbunătăţit legătura cu fiul ei, devenind mai încrezătoare, mai consecventă şi mai puţin temătoare în felul în care priveşte creşterea şi educaţia copilului. Datorită progreselor în psihoterapie, VCR i s-a schimbat de la (-5) la (-2), ceea ce o plasează în zona sănătoasă a CCR. Acum are o relaţie amoroasă cu Bill, al cărui VCR este (+2). împreună, sunt fericiţi, respectuoşi, grijulii şi iubitori unul cu celălalt.

**Nici fix, nici permanent**

Aşa cum arată exemplul Sandrei, VCR-ul unei persoane nu este o reprezentare permanentă a sănătăţii ei mintale şi relaţionale. Exceptând narcisistul patologic, care are o tulburare de personalitate, VCR-ul unei persoane nu este nici fix, nici permanent.******** în mod obişnuit, VCR-ul are suişuri şi coborâşuri în decursul vieţii unei persoane. Printre cele câteva explicaţii posibile pentru fluctuaţiile VCR sau pentru modificările OR se pot număra: procesele normale de dezvoltare sau de maturizare, experienţele religioase sau spirituale, şedinţele de terapie sau intervenţiile din zona de sănătate mintală, experienţele care schimbă viaţa, preocupările majore legate de starea de sănătate sau transformările care ţin de vârstă, precum criza vârstei mijlocii. Nu ne sunt permanent întipărite nişte caracteristici sau un anumit tip de personalitate. Cred că spiritul şi mentalul omenesc au un potenţial şi posibilităţi infinite. Este cu putinţă, deşi nu-i deloc un lucru obişnuit, ca o persoană să se deplaseze dintr-o extremă a continuumului în cealaltă. Mulţi dintre noi suntem capabili să ne depăşim problemele, limitările personale şi cele care ţin de relaţie şi să ne însănătoşim. Trecem cu toţii prin perioade în care suferim şi facem câţiva paşi în spate, dar în acelaşi timp putem să mergem înainte.

## Excepţii de la regulă

Există excepţii de la ipoteza TCR. Un cuplu romantic care nu împărtăşeşte o relaţie de sumă nulă poate fi stabil şi este posibil să se rupă cu greutate din cauza dependenţei financiare, a problemelor de ordin medical, cele care ţin de asigurările sociale ori cerinţelor culturale, etnice sau religioase. Un exemplu ar putea fi căsătoria aranjată, uzuală în unele culturi asiatice, africane şi din Orientul Mijlociu.

Partenerii dintr-o căsnicie aranjată pot să aibă o relaţie sănătoasă şi iubitoare care este un rezultat al valorilor, convingerilor şi practicilor pe care cei doi le împărtăşesc. Probabil că o căsnicie aranjată cu un echilibru diferit de valoarea nulă va persevera datorită respectului comun al cuplului pentru instituţia definită cultural a căsătoriei. De asemenea, acest cuplu va menţine o relaţie durabilă datorită intenselor sentimente platonice reciproce şi a devotamentului împărtăşit pentru credinţa şi familia lor. Cu toate astea, dacă VCR-urile nu sunt invers echilibrate, probabil că nu vor deveni niciodată amanţi intimi, apropiaţi. Pe de altă parte, dacă acest cuplu cu VCR dezechilibrat are parte de conflicte sau de suferinţe inacceptabile, care nu pot fi soluţionate satisfăcător, configuraţia acestei relaţii care porneşte de la o normă culturală poate să devină disfuncţională.

## Orientarea de tip alfa într-o relaţie

TCR este responsabilă şi pentru o relaţie în care cei doi oameni au aceeaşi orientare. Acest lucru se petrece de obicei în cazul relaţiilor platonice, profesionale sau familiale. în acest caz, persoana cu VCR mai mare (apropiat de (+5)) va fi cea care va exercita controlul în relaţie. Dimpotrivă, persoana cu VCR scăzut (mai aproape de (-5)) va fi mai pasivă şi va renunţa la control. Următorul caz studiază detaliile orientării de tip alfa într-o relaţie ORS-ORC.

## Orientarea relaţională alfa către ceilalţi (orc)

Judy, o femele codependentă pasivă, nesigură şi care îşi cere scuze pentru orice, cu VCR (-5), o cunoaşte pe Alexis, (-4), la şedinţa de yoga. Alexis este o persoană deschisă şi îi face plăcere să aibă

grijă de cei din jur, însă este preocupată să nu se profite de ea. Cele două hotărăsc să ia cina împreună, apoi să meargă la un concert. Cu

câteva zile mai devreme, Alexis îi trimite un e-mail lui Judy în care o roagă să aleagă un restaurant, deoarece ea fusese cea care găsise evenimentul muzical. Judy îi spune că nu îi pasă unde vor lua cina şi îi cere lui Alexis să aleagă restaurantul. După a doua tentativă de a o determina pe Judy să facă alegerea, Alexis hotărăşte să meargă la un restaurant cu mâncare mexicană. în seara respectivă, după ce Alexis termină de mâncat, o întreabă pe Judy care este motivul pentru care de-abia se atinsese de farfurie. Judy îi răspunde că nu se dă în vânt după mâncarea mexicană.

## Orientarea relaţională alfa către sine (ORS)

Jack şi Frank sunt fraţi şi merg împreună de multă vreme la evenimente sportive, mai ales la primul meci al fiecărui sezon jucat de echipa Chicago Cubs. Jack este un exemplu de manual de narcisist patologic grandoman care crede că totul i se cuvine (+5), iar Frank este un narcisist problematic sau moderat (+3), sigur pe el, încrezător, fermecător şi uneori autoritar. Deşi Frank îl iubeşte pe Jack, nu-l poate suporta decât în doze mici. în timpul partidei, Frank primeşte un SMS de la fiica lui de 17 ani Janie, care îl roagă să vină acasă mai devreme deoarece are nevoie să o ducă cu maşina la bibliotecă. Când Frank îi sugerează să plece înainte de încheierea meciului – nici măcar nu este un scor strâns – Jack îl priveşte uimit şi spune: „Nici gând. Trebuia să se gândească la asta înainte să ajungem la stadion.“ După ce îi ia apărarea în mod repetat lui Janie şi se străduieşte să îl convingă pe Jack să plece mai devreme, Frank înghite gălușca şi aşteaptă ca partida să ia sfârşit. O dată în plus, îşi promite că nu va mai merge niciodată la un alt eveniment sportiv împreună cu fratele său.

## Tranziţia spre orientarea către sine

Cu neînfricare, sârguinţă şi multă psihoterapie, o persoană codependentă (-5) poate să îşi vindece rănile psihologice responsabile pentru dezvoltarea şi menţinerea codependenţei sale. Ameliorarea sănătăţii emoţionale, mintale şi sociale a codependentului aflat în proces de recuperare va corespunde aproape mereu cu schimbări pozitive ale orientării către sine.

Prin urmare, este posibil ca un codependent să facă experimente cu rolurile, oportunităţile şi relaţiile care sunt mai legate de o orientare relaţională sănătoasă. Cu alte cuvinte, putem face tranziţia de la o personalitate, o carieră şi un rol în relaţie de tip grijuliu la una mai concentrată asupra propriilor noastre nevoi de dragoste, respect şi grijă.

## Ciocanul lui Maslow şi teoria cuiului

Oricât aş încerca să definesc şi să cuantific comportamentul uman în relaţie folosind TCR, nu este nici fezabil, nici adecvat să mă bazez doar pe această teorie pentru a explica complicatele tipare ale comportamentului omenesc.
O perspectivă limitată a psihologiei umane prezintă pericole inerente. După cum spune Abraham Maslow (1996), unul dintre întemeietorii teoriei psihologice umaniste: „Dacă singura unealtă pe care o ai este un ciocan, îmi închipui că eşti ispitit să vezi peste tot numai cuie“. Să lăsăm acest ciocan (TCR) să fie doar unul dintre nenumăratele instrumente pe care le putem utiliza pentru a pricepe şi a modifica relaţiile noastre disfuncţionale.

Citatul lui Maslow îmi aminteşte de un mit referitor la sosirea lui Columb în ceea ce s-a crezut a fi

Lumea Nouă. Povestea spune că atunci când corăbiile erau aproape de ţărm, amerindienii nu le puteau vedea. Nu-mi imaginez că erau greu de zărit, ci că, nemaivăzând niciodată ceva asemănător impunătoarelor ambarcaţiuni de lemn şi de metal,

erau incapabili să le găsească un sens. în lipsa unei reprezentări mintale a lucrurilor care apăreau la orizont, nu puteau şti cum să se pregătească pentru ostilitatea, sentimentul de îndreptăţire şi comportamentul narcisist al musafirilor lor neinvitaţi. Această povestire ilustrează importanţa TCR pentru recuperarea codependenţilor. Cunoaşterea elementelor de bază ale tulburării lor le conferă acestora „viziunea" necesară pentru a-şi soluţiona problema de-o viaţă, fără să mai cadă pradă narcisiştilor.

Tipurile de personalitate cu OR compatibile, dar opuse sunt doar una dintre nenumăratele categorii de tipuri de personalitate; şi alte trăsături sau constructe de personalitate pot avea propriile procese de atracţie unice. Ca exemplu, oamenii bolnavi mintal, dezavantajaţi din punct de vedere economic, lipsiţi de drepturi politice, cu dizabilităţi fizice sau alte grupuri cu probleme, prejudiciate sau oprimate pot avea propriile dinamici unice ale atracţiei în relaţie.

Cu toate că TCR încearcă să explice şi să simplifice complicatele şi multifaţetatele dinamici ale atracţiei, nu pretinde că ar fi mai amplă şi mai cuprinzătoare decât a fost gândită să fie. Ea măsoară OR-ul unui individ, luând în considerare dinamica atracţiei tipurilor de personalitate opuse, dar compatibile. Teoria nu este menită să fie o explicaţie teoretică autonomă sau comprehensivă. Poate fi utilă, însă, ca anexă a altor teorii psihologice.

Consider că TCR este un construct psihologic atât valid, cât şi fiabil. Cu toate astea, fiind o teorie psihologică nouă, nu a fost încă supusă rigorilor investigaţiei ştiinţifice. Speranţa mea este că teoria, împreună cu celelalte concepte discutate în cartea de faţă, va contribui la înţelegerea actuală a comportamentului uman, stimulând în acelaşi timp meditaţiile şi dezbaterile ulterioare pe acest subiect.

Reflecţii □ Unde vă încadraţi în spectrul CCR? □ Unde vă găseaţi acum un an, unde sunteţi acum şi unde doriţi să

Pe bună dreptate, căci mulţi relatează că au existat consecinţe severe sau pedepse în urma terapiei de cuplu.

Problemă discutată mai târziu în cartea de faţă, indivizii care suferă de TPN sunt capabili de dezvoltare psihologică, dar probabilitatea ca acest lucru să se întâmple este scăzută.

## 6. Suntem cu toţii nişte magneţi umani?

Am avut dintotdeauna ambiţia să explic, ba chiar să prezic procesele psihologice şi de relaţie responsabile cu fonnarea tuturor relaţiilor – nu doar a celor disfuncţionale. Precedentele descrieri şi teorii ale atracţiei opuse fac exact acest lucru. Teoria sindromului magnetului uman pe care o propun nu este nici ea diferită, reprezentând întreaga gamă a tuturor relaţiilor posibile bazate pe atracţie.

Simplitatea metaforică a acestui concept este aproape poetică. N-o să uit niciodată emu am creat titlul cărţii. în ciuda faptului că semnasem un contract care îmi luase dreptul de a fi implicat în găsirea numelui lucrării, nu voiam să accept un titlu gândit mai degrabă pentru a vinde cartea decât pentru a-i descrie conţinutul. Când am avut revelaţia titlului am ştiut intuitiv, fără unnă de îndoială, că „voi împuşca trei iepuri dintr-un foc". Aveam să mulţumesc editorul, să surprind esenţa cărţii şi să îi găsesc un titlu atractiv. N-am avut nevoie de un departament de marketing, de o cercetare sau de un grup de studiu care să-mi confirme că reprezenta cu claritate procesul chinuitor care îi conduce pe codependenţi spre relaţiile de tip roată de hamster, despre care aceştia cred că se îndreaptă într-o direcţie corectă, pentru ca, ulterior, să fie invariabil dezamăgiţi.

## O poveste a magnetului uman

Unnătoarea poveste este o relatare, în mare parte reală, a experienţelor uneia dintre pacientele mele cu sindromul magnetului uman, care descrie magnetismul insidios şi de obicei invizibil care atrage două extreme disfuncţionale perfect compatibile într-un dans disfuncţional al relaţiei.

Tricia, codependenţă, a apelat din nou la serviciile mele la un an după divorţul teribil de tramnatizant de abuzivul ei soţ, narcisist patologic, Ken. Căsnicia lor se încheiase la nouă luni după ce şi-a început şedinţele de psihoterapie pentru codependenţă cu mine. Sănătatea mintală ameliorată a Triciei a pus o presiune intolerabilă asupra căsniciei ei disfuncţionale,******** ceea ce l-a motivat pe Ken să o pedepsească printr-un divorţ agresiv şi punitiv.

în perioada de şase luni care a unnat divorţului ei, Tricia mi-a respectat cu bucurie sfatul de a nu începe nici o altă relaţie amoroasă, fiind de acord cu mine că ar fi contraproductiv pentru recuperarea ei timpurie de pe unna codependenţei. Trebuie subliniat faptul că modelul meu de tratament în 10 paşi pentru recuperarea iubirii de sine™, pe care îl prezint în Capitolul 12, recomandă o renunţare la orice relaţie romantică vreme de şase până la 12 luni.

Şase luni după aceea, Tricia m-a surprins proclamând că era „îndeajuns de sănătoasă" încât să înceapă să aibă relaţii romantice. N-am putut s-o conving de contrariu, în pofida nenumăratelor avertismente legate de puterea patologică a codependenţei sale şi a modului prin care o persoană poate fi păcălită cu uşurinţă să creadă că poate controla o chestiune care, prin însăşi natura ei, este de necontrolat. în ciuda avertismentelor mele, s-a înscris pe un site de internet cu anunţuri matrimoniale. Câteva săptămâni mai târziu, am primit un e-mail scurt de la ea în care afirma că doreşte să facă o pauză de terapie de jumătate de an.

După alte opt luni, am primit un alt e-mail scurt, însă de această dată mă întreba dacă putem relua activitatea noastră pentru codependenţă. în prima şedinţă de la revenire, Tricia părea epuizată, deprimată şi doborâtă emoţional. Nu doar că avea ochii trişti şi goi, dar părea un om învins. în continuare vă prezint o versiune succintă a întâmplărilor pe care mi le-a povestit, despre care cred că ilustrează puterea perfidă a sindromului magnetului uman. Mi-a împărtăşit unnătoarele:

Crezând că m-am vindecat de codependenţă, am decis să îmi încerc noile abilităţi de depistare a narcisiştilor, de demascare a lor şi de a mă ţine departe, tare departe de ei. Ştii deja că n-am fost de acord cu tine că n-aş fi fost pregătită pentru aşa ceva. Dar mă simţeam mult mai isteaţă şi mai puternică decât mă credeai. N-aveam nici cea mai mică îndoială că voi fi în stare să identific şi să evit narcisiştii. Simţeam că e momentul perfect să încerc aplicaţiile de întâlniri de pe internet. După ce am făcut o grămadă de cercetări, m-am abonat pe un site care părea mult mai sigur decât celelalte. Măsurile lor de securitate corespundeau nevoilor mele de a evita narcisiştii şi de a descoperi oameni sănătoşi şi compatibili cu care să mă întâlnesc. Nu-mi vine să cred că m-am lăsat păcălită de promisiunile lor că-mi voi găsi sufletul-pereche desăvârşit.

Ca să fiu complet sinceră, primele zile pe care le-am petrecut pe site mi-au creat aceeaşi senzaţie în stomac pe care o avusesem când am fost în Vegas... ştii... acel sentiment de surescitare: „O să câştig un purcoi de bani, dar aş putea să pierd mai mulţi decât mi-aş permite". Perspectiva de a găsi în sfârşit un bărbat bun şi amabil care să mă iubească ca nimeni altul învinsese. În plus, eram hotărâtă să nu mai permit nici unui alt tip să-mi frângă inima sau să se joace cu mintea mea. De fapt, eram aproape agresivă în determinarea mea de a nu discuta cu nimeni care mi- ar fi stârnit cea mai măruntă bănuială că ar fi narcisist. Singurii bărbaţi cu care mi-am permis să vorbesc au fost cei pe care i-am verificat cu atenţie şi care corespundeau listei mele de „criterii obligatorii", adică să fi fost căsătoriţi şi, fireşte, divorţaţi, să aibă un copil, o slujbă, să nu fumeze, să nu bea şi să nu se drogheze şi să nu fie o javră de narcisist care să mă îmbrobodească!

Am fost absolut şocată să aflu cât de mulţi bărbaţi corespund criteriilor mele de căutare, lăsându-mi impresia că sunt cu adevărat drăguţi şi neprimejdioşi. Mă aşteptam la poveştile de groază pe care le auzi întotdeauna. Nici unul dintre cei cinci bărbaţi pe care i-am întâlnit nu m-au făcut să leşin de plăcere. Nici un pic de atracţie, zero barat! Eram destul de dezamăgită. Ultimul dintre tipii de treabă, Jonathan, a fost picătura care a umplut paharul. Aveam speranţe mari că el va fi alesul: tipul care să-mi facă inima să bată cu putere, să mă facă să-mi doresc să mă topesc în el şi care să-şi dorească să aibă o viaţă fericită alături de mine. Am crezut că e o persoană mai mult decât interesantă. Era superb, avea o slujbă, era un tată foarte bun, un bărbat perfect îngrijit şi era de acord cu multe dintre principiile mele conservatoare. Voiam cu adevărat să simt ceva pentru el.

În mod surprinzător, luminiţele şi clopoţeii atracţiei nu s-au declanşat. După două ore de conversaţie chinuită, am spus amândoi aproape în acelaşi timp că e târziu şi că trebuie să ne trezim devreme în ziua următoare. Înainte să ne despărţim, s-a aplecat să mă îmbrăţişeze. Am simţit că trupul meu îi respinge gestul şi am făcut în acelaşi timp un pas în spate, întinzându-i în schimb braţul pentru o strângere de mână. Oricât de mult aş fi crezut că e un tip de treabă, ideea de a-i permite să-mi pătrundă în spaţiul personal mă umplea de anxietate. Jon mi-a ignorat strângerea de mână şi până la urmă m-a luat în braţe. A fost o îmbrăţişare bizară – asemenea uneia pe care o poţi vedea între doi bărbaţi homofobi, care de-abia se ating unul pe celălalt când se îmbrăţişează. A fost tare stânjenitor!

Pe drumul spre casă, am fost obsedată că sunt o ratată ţăcănită. Întâlnisem în sfârşit un bărbat perfect, iar sufletul şi trupul meu nu păreau să-şi dea seama de asta. Nu avea pur şi simplu nici un sens! Am simţit senzaţiile familiare de ruşine, deznădejde şi pesimism. Acela a fost momentul în care melodia „nimeni n-o să mă mai vrea niciodată" şi „sunt o femeie terminată" a început să-mi răsune din nou în creier.

Ajunsă acasă, ca un robot lipsit de ezitări sau de prudenţă, m-am dus în dormitor şi am intrat pe site-ul de întâlniri. De data asta, mi-am spus: „Dă-le dracului de filtre, hai să vedem cine mi se potriveşte cu adevărat". M-am răsfăţat, trecând în revistă o groază de flăcăi superbi care în mod normal nu-mi apăreau în căutări. Cu toate că ştiam care-s pericolele acţiunilor mele, intrasem în starea „merit aşa ceva", aşa că am hotărât să mă distrez niţel. Nu mai ţin minte decât că după trei ore eram încântată şi copleşită de un grup de posibili aleşi. Nu doar că gândurile „vai şi- amar de mine" dispăruseră, dar mă simţeam destul de optimistă în privinţa găsirii unui bărbat de treabă.

Atunci am dat peste profilul lui Tim Shatner. În clipa în care i-am zărit fotografia, am simţit că stomacul şi pieptul mi se strâng într-o manieră plăcută. Reacţia mea literalmente „instinctuală" faţă de el a fost o combinaţie de excitaţie delicioasă şi un strop de pericol. A fost momentul în care mintea mea raţională a fost scoasă din priză.

La un sfert de oră după ce i-am parcurs fotografiile din profil, toate înfăţişându-i frumoasele trăsături sculpturale, zâmbetul încrezător şi charismatic, aerul de seriozitate intensă şi uşor tristă, am trăit sentimente greu de exprimat în cuvinte. Era superb, la prima vedere, perfect. Poza cu el la bustul gol, jucându-se surâzător cu discul de frisbee, îmi făcea pielea de găină. M-au lăsat rece informaţiile din profil care semnalau faptul că este „între două slujbe", că nu are nici un fel de ambiţii profesionale clare şi că nu fiisese niciodată căsătorit şi nici nu are copii. în acel

moment, m-am întors la fotografii ca să caut mai multe indicii. De această dată, am observat că în trei dintre poze ţinea o bere în mână şi că în alta avea un pachet de ţigări în buzunarul cămăşii. Semnalele de avertisment n-aveau nici o şansă în faţa dorinţei mele de a-l întâlni. Oricât de bizar ar suna, simţeam o energie care emana din ecranul computerului şi care mă îndemna să-l cunosc pe Tim – cât mai curând cu putinţă.

Ca să nu mai lungesc vorba, i-am trimis un e-mail în care probabil că am divulgat prea multe informaţii personale, în mod destul de bizar, mi-a răspuns în doar cinci minute. Era ca şi cum s-ar fi aflat în faţa computerului, aşteptându-mă răbdător să îmi fac apariţia. Nu mai ştiu decât că am început să ne împărtăşim poveşti de viaţă prin e-mail-uri, care s-au transformat iute în convorbiri telefonice interminabile, multe dintre ele presărate cu aluzii sexuale, toate fiind profund personale şi emoţionale. Într-o discuţie telefonică, nici unul dintre noi n-a îndrăznit să- şi ia rămas bun. Am căzut de acord să adormim cu aparatul la ureche. Era o intimitate agreabilă.

În timpul convorbirii de dinaintea primei noastre întâlniri, m-am trezit că îi împărtăşesc informaţii sexuale foarte private. La naiba, n-am putut să mă abţin, ca şi cum între noi era nespus de multă atracţie. Oricât de straniu ar suna, mă simţeam destul de atrasă sexual de el. Ca să fiu complet sinceră, eram excitată. Acela era momentul când ar fi trebuit să fug cât mă ţineau picioarele, dar era prea târziu. Energia lui mă trăgea spre el cu o asemenea forţă, încât aproape că am consimţit să ne întâlnim în noaptea respectivă. Da, chiar în noaptea aia. Era o nebunie.

Am decis [aici a făcut semnul ghilimelelor în aer] să ne vedem în seara următoare ca să luăm cina la barul şi restaurantul lui preferat. Imediat ce a sugerat locul respectiv, i-am contestat alegerea. Când a reacţionat printr-o tiradă despre cât de cald şi primitor este şi cât e de sigur că o să-mi placă la nebunie, am tăcut pur şi simplu din gură – ca pe vremuri. În loc să mă concentrez asupra insistenţei lui, m-am trezit că visez cu ochii deschişi la prima noastră întâlnire. Este greu să exprim în cuvinte în ce hal de entuziasmată eram. În acea noapte n-am putut să închid un ochi.

Când ne-am întâlnit, a fost ca-n basme... ştii, cu artificii şi cu muzică triumfală. Eram încrezătoare că va fi tot ceea ce îmi imaginasem şi mai mult decât atât. Nerăbdarea era atât de intensă, încât realmente nu am nici un reper cu care să o compar. Când am oprit maşina în parcarea restaurantului, inima părea să-mi sară din piept. După ce l-am zărit prin geam, valul de excitaţie m-a făcut să-mi fie greu să respir. Din parcare, simţeam că pământul este înclinat către el şi că, dacă închid ochii, o să alunec cu uşurinţă în braţele lui, unde o să mă simt pentru totdeauna fericită şi în siguranţă. Sună halucinant, nu? O nebunie!

Imediat ce am intrat pe uşă şi am făcut schimb de priviri, stomacul mi s-a strâns, iar inima a fost aproape să explodeze. Oricât aş fi dorit să îi ofer o îmbrăţişare politicoasă şi să încerc să încetinesc turaţia motoarelor noastre, am alergat literalmente în braţele lui şi l-am sărutat pasional, de parca ar fi fost soţul care tocmai mi se întorsese acasă de pe front. Intensitatea atracţiei era uriaşă. Chiar dacă aş fi vrut, nu aveam nici o şansă să evit acea îmbrăţişare. Legătura dintre noi era atât de desăvârşită, încât ar fi fost nevoie de o rangă ca să ne despartă. În clipa aceea, eram atât de strâns conectaţi, atât de aproape unul de celălalt, încât simţeam că suntem una şi aceeaşi persoană.

Şi-a încheiat povestea cu experienţa de nedescris a limerenţei şi cu tulburătoarea trezire la realitate, când narcisismul şi alcoolismul lui au trecut în prim-planul relaţiei lor. Atracţia ei este în acord cu majoritatea principiilor atracţiei opuse discutate până acum, în special cu sindromul magnetului uman. N-a fost deloc surprinzător că Tricia a revenit în cabinetul meu, dezumflată şi deprimată.

## Regulile sindromului magnetului uman

înainte să mă lansez cu totul în teoria sindromului magnetului uman, o să vă ofer o explicaţie elementară a fenomenului natural al electromagnetismului. Pământul este un magnet de proporţii

colosale şi, asemenea verişorilor săi mai mărunţi, are doi poli opuşi. Fiecare pol are sarcini magnetice opuse, una „pozitivă” şi alta

„negativă". Acul metalic dintr-o busolă este extrem de sensibil la câmpul magnetic al planetei. Când o busolă este îndreptată într-o anumită direcţie, mişcarea acului ei indică în ce direcţie este poziţionată o persoană, adică înspre nord, sud, est sau vest (şi multe alte combinaţii).

Conform teoriei sindromului magnetului uman, fiecare fiinţă umană este un magnet metaforic, a cărui polaritate este determinată de orientarea ei în relaţie. Persoana orientată în relaţie către ceilalţi (ORC) poartă o sarcină magnetică „negativă", în vreme ce persoana orientată în relaţie către sine (ORS) este „pozitivă". Puterea sarcinii este corelată cu sănătatea emoţională şi relaţională a persoanei respective. Sarcinile magnetice mai ridicate sau mai intense (la ambele capete, negativ şi pozitiv) indică probleme emoţionale şi de relaţie sporite. Sarcinile mai scăzute sau mai reduse (aproape de punctul neutru) indică contrariul – o sănătate emoţională şi de relaţie per ansamblu mai bună. Când aceleaşi polarităţi se percep reciproc, apare o senzaţie de respingere magnetică.

## Rezistibil şi irezistibil

Cu cât este mai puternică forţa magnetului uman (VCR ridicate care se potrivesc), cu atât mai repede se formează o relaţie nouă şi cu atât mai intens este perceput un partener ca fiind irezistibil. Aceste perechi puternice de magneţi umani simt şi mai intens limerenţă, care este confundată cu o iubire adevărată, durabilă şi sănătoasă. Perechile inverse cu VCR ridicat sunt corelate şi cu natura irezistibilă a noii iubiri, dar şi cu relaţia care înfloreşte rapid.

Perechile cu VCR mai scăzut au parte de cele mai slabe şi mai rezistibile experienţe sănătoase ale sindromului magnetului uman, cu o combinaţie între (-1) şi (+1). Cum am observat anterior, deşi ambele tipuri de cupluri se formează datorită sindromului magnetului uman, doar cuplurile (-5) şi (+5) trăiesc, respiră şi supravieţuiesc doar pentru acesta. Această relaţie disfuncţională este explicată corespunzător de matematica relaţională, care ilustrează motivul pentru care codependenţii şi narcisiştii patologici au nevoie de o relaţie pentru a trăi sentimentul propriei valori, deşi într-un mod denaturat, precum şi o senzaţie generală de fericire.

Cuplul disfuncţional format din cei care se încadrează în tipologia sindromului magnetului uman este măcinat de ruşinea şi singurătatea împărtăşite, de atracţia, limerenţă şi dependenţa ulterioară reciprocă a partenerilor. Aceşti doi oameni au nevoie de partener pentru a scăpa de suferinţă, încurajând un sentiment fals şi nefondat de fericire. Senzaţia de împlinire nu este nimic mai mult decât o iluzie.

Conform calculelor relaţionale, combinaţiile (-1) şi (+1) sau (-2) şi (+2) sunt sănătoase, deoarece cei doi îndrăgostiţi potriviţi şi de sens opus posedă dragoste şi respect de sine şi nu au nevoie de relaţie în sine pentru a se simţi mai bine în pielea lor. În pofida puternicii lor „legături magnetice", nevoia de a-şi menţine şi proteja propria sănătate emoţională are mai multă influenţă şi putere decât liantul sindromului magnetului uman. În mod paradoxal, este posibil ca perechile sănătoase mai slab legate să rămână împreună mai mult timp, partenerii crescând şi maturizându-se împreună.

Deşi se întâmplă rar ca polaritatea unei persoane să se schimbe, intensitatea forţelor sale de atracţie şi de respingere se poate schimba. Relaţiile dintre oamenii nesănătoşi (cu VCR (+3), (+4) şi (+5)) sunt dirijate într-o mai mare măsură de caracteristicile sindromului magnetului uman. Pe de altă parte, magnetismul mai redus al persoanelor mai sănătoase (cu VCR (+1) şi (+2)) duce la o gamă mai largă a influenţelor conştiente asupra opţiunilor în relaţii ale acestora.

## Respingerea magnetică

Când două persoane sănătoase asemănătoare se întâlnesc, putem arunca pe fereastră regulile relaţionale prezentate până acum. Acestea vor trăi combinaţia unică a lipsei de atracţie magnetică şi a respingerii moderate, dar imperceptibile. În pofida similitudinilor dintre ei şi a aprecierii reciproce a trăsăturilor lor vizibile, precum aspectul fizic şi comportamentul, amândoi vor experimenta senzaţii de vag disconfort şi nervozitate. Respingerea magnetică moderată nu se va concretiza printr-o experienţă neliniştitoare sau prin judecăţi negative. Mai degrabă, menţinându-şi limitele fizice şi emoţionale sănătoase, nu vor fi motivaţi să se cunoască mai bine unul pe celălalt. Aceste persoane care simt o atracţie reciprocă neutră vor adopta, cel mai probabil, o atitudine de genul „haide să fim prieteni".

Regula de bază este că, cu cât se aseamănă mai mult persoanele respective în privinţa orientării către sine, cu atât mai puternică este respingerea în relaţie. Atracţia negativă a cuplului va încuraja cel mai probabil judecăţile pripite, precum şi stările de disconfort, neplăcere şi animozitate. Certurile şi neînţelegerile sau blocajele emoţionale reciproce sunt o regulă pentru acest tip de cuplu. Asemenea omoloagei ei disfuncţionale, respingerea izvorăşte dintr-un proces psihologic subconştient de care nici unul dintre parteneri nu este conştient.

## Magneţii umani pe continuumul relaţional

Nu este surprinzător că alăturarea dintre magnetul „negativ" al codependentului şi cel „pozitiv" al narcisistului patologic respectă principiile teoriei compatibilităţii relaţiei. Acest lucru poate fi explicat cu ajutorai algebrei simple prin echilibrul de sumă nulă: când suma caracteristicilor a doi indivizi cu orientare opusă în relaţie este egală cu zero, probabil că vor fi atraşi unul de celălalt prin sindromul magnetului uman.

Cu cât sunt mai scăzute VCR-urile invers compatibile, cu atât se manifestă mai clar liberal arbitra şi alegerile conştiente în selectarea relaţiilor (tiparele de atracţie). Nu doar atracţia aduce laolaltă cuplul sănătos, ci şi limerenţa are impact în prima etapă a relaţiei. Prin unnare, toţi oamenii se deplasează într-o manieră subconştientă în direcţia polarităţii magnetice opuse a partenerului lor romantic. Doar oamenii sănătoşi sunt profund influenţaţi de ceea ce văd, gândesc, cred sau doresc.

## Forţa şi lanţurile iubirii

în cea mai simplă formă a lui, sindromul magnetului uman este o forţă subconştientă, dar formidabilă a iubirii de tip magnetic, care aduce laolaltă codependenţii şi narcisiştii. Lanţurile iubirii îi ţin legaţi unii de alţii, uneori pentru o viaţă-ntreagă.

Din cauza forţei sindromului magnetului uman este practic imposibil să te împotriveşti relaţiei dintre un codependent şi un narcisist – una dintre dependenţele cel mai dificil de tratat. În lipsa psihoterapiei specifice pentm codependenţă, o astfel de relaţie este mai puternică decât orice tentativă de a lupta împotriva ei. Un asemenea tratament necesită o înţelegere de bază a activităţii cerebrale şi neurologice, precum şi o expertiză teoretică şi practică în domeniul psihodinamicii, teoriei comportamentale, cognitiv-comportamentale, dependenţei şi traumei de ataşament.

## Nu te poţi opune senzaţiei

Sindromul magnetului uman face ca un codependent nefericit şi neputincios să creadă că este incapabil să îşi schimbe mentalitatea. Are puterea de a-i întoarce mintea împotriva lui însuşi, convingându-l că orice tentativă de a se elibera se va sfârşi printr-un eşec. Sufocarea resimţită este mai intensă cu fiecare încercare de a i se împotrivi. Această putere explică tendinţa codependentului de a rămâne într-o relaţie disfuncţională nesatisfăcătoare, în ciuda prejudiciilor repetate pe care i le aduce.

Promisiunile făcute şi consecinţele nefaste nu au nici o putere în faţa sindromului magnetului uman. Acesta sabotează tentativele unei persoane de a-şi menţine valorile, principiile morale, obiceiurile, religia şi tradiţiile. Are capacitatea de a preschimba adulţii empatici, sensibili şi grijulii în părinţi neglijenţi, care se concentrează asupra satisfacerii nevoilor partenerului lor narcisist patologic în detrimentul celor ale copiilor lor. Forţa lui malignă este cu atât mai evidentă atunci când observăm cum se transmite transgeneraţional şi creşte exponenţial, dând naştere la generaţii întregi de codependenţi şi narcisişti patologici.

## Când devenim magnetizaţi?

Este imposibil să indicăm cu precizie vârsta la care sindromul magnetului uman începe să ne influenţeze alegerile în ceea ce priveşte relaţiile noastre intime. Estimările arată că se manifestă pentru prima oară la începutul vârstei adulte, înjurai vârstei de 23 de ani. Cercetările medicale actuale au dezvăluit că acesta este momentul în care capacitatea de discernământ şi de judecată a creierului uman este complet dezvoltată. înaintea vârstei respective, alegerile sunt dirijate în mare parte de influenţele determinate genetic care apar în adolescenţă. Este o perioadă în care majoritatea oamenilor fac experimente personale şi sociale pentru a dezvolta preferinţele conştiente în privinţa relaţiilor. Acest lucra poate părea o contradicţie, căci şablonul de relaţie al unei persoane este format în copilăria timpurie, dar, de fapt, procesele normale de dezvoltare psihosocială au o influenţă mai mare.

Deseori, primii parteneri ai codependenţilor sunt oameni sănătoşi din punct de vedere psihologic. La începutul vârstei adulte însă, preferinţele şi alegerile de relaţie încep să fie guvernate de influenţele subconştiente profund înrădăcinate. Acesta este adesea momentul în care oamenii fac alegeri în privinţa relaţiilor pe termen lung, posibil permanente. Tiparul relaţional devine atât un paznic, cât şi un poliţist al relaţiei. Codependenţii tineri trăiesc un

sentiment fals de confort şi siguranţă. Această aparentă contradicţie nu este resimţită emoţional ca un pericol, deoarece se aseamănă cu experienţele din copilărie care furnizează singurul tip de „iubire" pe care l-au cunoscut vreodată.

## Magnetismul uman şi busola iubirii

Codependenţii şi narcisiştii preferă „busole ale iubirii" de modă veche în detrimentul dispozitivelor mai modeme din punct de vedere tehnologic, cum este GPS-ul (tehnologie prin satelit). Busola iubirii reacţionează la câmpul magnetic al oamenilor în aceeaşi manieră în care o busolă reală o face când interacţionează cu câmpul magnetic al Pământului. Cu alte cuvinte, busolele iubirii sunt calibrate să „localizeze" un potenţial iubit cu o „polaritate magnetică" opusă.

Când cineva, sănătos sau nu, ignoră sau alege conştient să nu îşi folosească busola iubirii, riscă să se rătăcească şi să sfârşească pe un tărâm nefamiliar. În aceste situaţii, intuiţia relaţională (Şablonul Relaţional) este dezactivată. Fiind venetici într-un ţinut străin, nu au prea multă experienţă în a interacţiona cu localnicii. Pentru acest „peşte pe uscat", apariţia unei noi destinaţii de călătorie este iminentă.

## Gravitaţia relaţiei

Gravitaţia relaţiei este o metaforă pentru forţele psihologice care ne ţin cu picioarele înfipte pe pământul relaţiilor romantice. Puterea ei verticală ne trage şi ne menţine în relaţii. Puternic conectată cu influenţa orizontală a sindromului magnetului uman, îi atrage irezistibil laolaltă pe partenerii romantici. Ambele forţe explică caracteristicile specifice ale relaţiilor, adică devotamentul şi durata în timp a acestora, fie că vorbim despre relaţiile sănătoase sau cele disfuncţionale. Gravitaţia relaţiei este o forţă constantă care se împotriveşte oricărei persoane care vrea să pună capăt sau să iasă dintr-o relaţie. Această forţă de ancorare este bună pentru relaţiile sănătoase, dar rea pentru cele legate inextricabil prin disfuncţia comună a partenerilor, aşa cum se întâmplă într-o relaţie codependent-narcisist în care cei doi se potrivesc perfect.

Ipoteza mea este că gravitaţia relaţiei (sau forţele psihologice reale care sunt responsabile pentru ea) are un scop evoluţionist. Astfel, îi constrânge pe indivizii care încep

# GRAVITAȚIA RELAȚIEI

**„MAGNEȚI" ȘI „GRAVITAȚIE"**

**FORȚE ÎN INTERACȚIUNE**

**Forța magnetul ui uman**

**ATRAGE OAMENII ÎMPREUNĂ...**

**...Și îl ȚINE BLOCAȚI**

o relație romantică să rămână devotați unul altuia, dând naștere unor sentimente de confort și de conexiune.

*

Amplitudin ea acestei forțe gravitaționale este influențată de sănătatea mintală a persoanei respective și a felului în care se simte atunci când este într-o relație. De exemplu, această gravitație este mai puțin puternică în cazul îndrăgostiților sănătoși din punct de vedere psihologic, care se simt în siguranță și protejați în relația lor. Dimpotrivă, este mai intensă sau mai „apăsătoare" într-una fonnată din parteneri nesănătoși, cum ar fi codependenții și narcisiștii patologici, deoarece amândoi experimentează senzații de teamă, pericol și nesiguranță în relație.

Un cuplu sănătos din punct de vedere psihologic poate să aibă probleme, însă nici unul dintre parteneri nu se împotmolește în ele, având puterea de a face schimbări. Acest cuplu experimentează gravitația

relaţiei ca pe o forţă care îi ţine laolaltă. în cazul unui cuplu care se iubeşte pe sine, combinaţia dintre gravitaţia relaţiei şi sindromul magnetului uman le va aduce pe tennen lung fericire, le va da un sens şi o iubire sănătoasă pentru întreaga viaţă. în mod concret, schimbul reciproc de dragoste, respect şi grijă în relaţie sporeşte sentimentele de siguranţă ale cuplului. De asemenea, oamenii sănătoşi din punct de vedere psihologic îşi utilizează resursele psihologice interne pentru a părăsi relaţia dacă simt că aceasta este cea mai bună cale de unnat, indiferent de forţa exercitată de gravitaţia relaţiei.

Pe de altă parte, doi oameni nesănătoşi din punct de vedere psihologic vor simţi forţa gravitaţiei relaţionale care îi va ţine laolaltă, însă această forţă este mult mai puternică. în cazul cuplului fonnat între un codependent şi un narcisist, după faza iniţială de atracţie, gravitaţia relaţiei îi trage şi îi cimentează într-o relaţie disfuncţională. Rămân alături de partenerii lor în pofida faptului că se simt nelalocul lor, nefericiţi sau supăraţi. în lipsa relaţiei, ar pluti în derivă, mai ales când senzaţiile de atracţie intensă (limerenţă) ale codependentului şi/sau narcisistului patologic se domolesc. Acest lucru se petrece în timp ce „aripile sufletului-pereche" sunt retezate, cei doi prăbuşindu-se din dulceaţa euforică a

paradisului iubirii pe pământul încins ca lava al nou-fonnatei lor relații disfuncționale.

## Gravitația relațională și sindromul magnetului uman

Luate împreună, gravitaţia relaţională şi sindromul magnetului uman pot fi înţelese ca forţe combinate care ajută la explicarea motivului pentru care doi oameni rămân conectaţi într-o relaţie serioasă, indiferent de sănătatea acesteia sau de sănătatea mintală a unuia dintre parteneri. Un exemplu al modului în care gravitaţia relaţională se manifestă în relaţiile sănătoase este ilustrat printr-un individ sănătos cu VCR (-2) care decide să se despartă de un narcisist cu VCR (+4). Nici gravitaţia relaţională, nici sindromul magnetului uman nu sunt îndeajuns de puternice pentru a-l împiedica să pună capăt relaţiei fără să se uite înapoi. Cu alte cuvinte, gravitaţia relaţională poate să pună presiune asupra unui cuplu sănătos nepotrivit care încearcă să facă relaţia să funcţioneze, însă nu le va interzice să aleagă să plece dacă este nevoie sau dacă sunt obligaţi. Următorul exemplu demonstrează felul în care gravitaţia relaţională şi sindromul magnetului uman acţionează cot la cot pentru a face o relaţie să nu funcţioneze.

## Nepotrivire: Donald şi Jason

Donald este un bărbat sănătos din punct de vedere psihologic cu un ORC-VCR sănătos (-2). A început o relaţie cu Jason, a cărui sănătate emoţională şi relaţională precară este demonstrată de al său ORS-

VCR, cu valoarea (+4). Cei doi păreau să aibă o grămadă de lucruri în comun şi fiecare îl considera atrăgător pe celălalt. Au avut patru întâlniri, una dintre ele fiind de natură intimă. La finele ultimei întâlniri, Donald a decis că nu mai vrea să continue legătura cu Jason, deoarece acesta este mult prea egocentric şi autoritar. Jason n-a avut nici o remuşcare în privinţa deciziei de a întrerupe relaţia, căci simţea că Donald era prea pedant şi îndărătnic.******** A fost o despărţire simplă, fără mult dramatism.

Absenţa unui echilibru de sumă nulă le-a oferit amândurora senzaţia unei atracţii negative şi experienţa ulterioară a respingerii creată de sindromul magnetului uman. Incompatibilitatea şi disconfortul simţit de aceştia descriu perfect influenţele de tip orizontal ale sindromului magnetului uman. Influenţa gravitaţiei relaţionale s-a făcut remarcată prin uşurinţa cu care noua relaţie a luat sfârşit. Practic, nu a existat nici o forţă care să-i menţină implicaţi în relaţie.

TCR demonstrează succint şi motivul pentru care gravitaţia relaţională şi sindromul magnetului uman acţionează concomitent pentru a menţine împreună doi parteneri nesănătoşi din punct de vedere psihologic într-o relaţie. Ca exemplu, unui cuplu cu VCR (-5) şi (+5) îi va fi practic imposibil să depăşească limitele relaţiei lor disfuncţionale aparent permanente. Este ca şi cum fiecare ar căra în spate un rucsac de 35 de kilograme care îi face să fie

incapabili să depăşească graniţele relaţiei, în ciuda faptului că sunt nefericiţi sau că nu se simt în siguranţă în relaţie. Combinaţia dintre gravitaţia relaţională şi sindromul magnetului uman care împovărează un cuplu sugerează că ar fi nevoie de o forţă monumentală pentru a face orice fel de schimbare în relaţie. Prin urmare, cu cât ne aflăm mai departe de VCR (0) (în orice direcţie), cu atât mai mare (mai apăsătoare) va fi forţa gravitaţională a relaţiei. Cu cât suntem mai aproape de zero, cu atât mai slabă (mai uşoară) va fi forţa gravitaţiei.

Pentru perechea formată dintre un codependent şi un narcisist, cele două forţe vor fi cimentul care li se va întări în jurul picioarelor, împiedicându-i să-şi găsească liniştea în relaţie şi fericirea pe termen lung. Următorul exemplu ilustrează exact cum acţionează cot la cot aceste două forţe într-o relaţie.

## Potrivire: Joseph şi Francine

Joseph, un codependent ORC (-5), are o relaţie cu Francine de patru luni. Deoarece Francine suferă de TPN, are VCR (+5), valoare specifică narcisismului patologic. Nu doar că relaţia lor a început printr-o atracţie intensă, dar efectele îndrăgostirii nebuneşti au fost peste măsură de tulburătoare. După 30 de zile de la prima lor întâlnire, au hotărât să se mute împreună.

Cincisprezece zile mai
târziu, trăsăturile narcisiste
ale lui Francine au început
să iasă la iveală. În ciuda
resentimentelor lui Joseph
legate de nevoia lui
Francine de a avea mereu
dreptate sau de a-şi spune
ultimul cuvânt în orice
neînţelegere, nu a putut
suporta gândul de a trăi
fără ea. Loialitatea lui
Joseph faţă de

Francine s-a împărţit în mod egal între următoarele aspecte: credinţe distorsionate în privinţa relaţiei, teamă de singurătate şi, în consecinţă, de izolare.

în cazul lui Joseph şi al lui Francine, influenţa sindromului magnetului uman a acţionat cot la cot cu gravitaţia relaţională. Dinamica creată de atracţia de sumă nulă dintre partenerul codependent şi partenerul cu narcisism patologic a fost manifestarea orizontală a sindromului magnetului uman, în vreme ce reticenţa lui Joseph şi a lui Francine de a pune capăt unei relaţii disfuncţionale a fost forţa verticală care i-a ţinut legaţi unul de celălalt.

## Contopiţi în rană

Acum vreo 11 ani, când m-am gândit prima oară să scriu o carte, am trăit unul dintre acele momente când simţi că există Dumnezeu. Era o perioadă în care trăiam un avânt creativ ca psihoterapeut, mai ales în cazul pacienţilor mei codependenţi. în mod limpede, psihoterapia şi recuperarea din codependenţă făceau toţi banii şi, la rândul lor, descoperirile personale mă ajutau să-i înţeleg mai bine pe pacienţii mei codependenţi. Deoarece nu voiam să pierd nimic din aceste daruri minunate, am început să ţin un jurnal. Când mă simţeam deosebit de inspirat, transformam

aceste noi idei în articole online sau materiale scrise pe bloguri.

După ce articolul „Codependenţă: nu dansa!" a avut parte de multă atenţie şi feedback pozitiv, am început să visez în secret că voi deveni scriitor, povestindu-le celorlalţi despre periplul recuperării mele. Nu mi-am împărtăşit gândul nimănui, deoarece un singur articol popular/apreciat nu te transformă într-un scriitor. La aproximativ o săptămână după ce avusesem această fantezie, am primit o scrisoare redactată îngrijit din partea unui om pe care nu-l cunoşteam, întrebându-mă dacă aş fi interesat de un exemplar gratuit al unei cărţi pe care o scrisese în urmă cu 17 ani. în ea explica felul în care mă descoperise printr-o căutare pe internet după psihoterapeuţi care-şi ofereau serviciile bărbaţilor care suferiseră traume şi alte tulburări asociate. Intenţia lui era să îşi împărtăşească volumul personal de poeme altor bărbaţi, în speranţa că aceştia vor trage foloase de pe urma lui. Era limpede că avea misiunea de a-şi vindeca propriile răni provocate de traumele din copilărie, dar şi de a-i ajuta pe alţi bărbaţi să încerce să facă acelaşi lucru. Nu era cu nimic diferit de majoritatea psihoterapeuţilor pe care îi cunosc, inclusiv eu însumi.

Trezindu-mi curiozitatea, mi-am început cercetările cutreierând pe internet după indicii legate de domnul Rick Belden, autorul versurilor.

Negăsind nimic altceva decât o adresă fizică, i-am trimis o scrisoare în care m-am prezentat şi i-am adresat o mână de întrebări iscoditoare precum: Cine sunteţi? De ce doriţi să-mi trimiteţi o carte? Dintre toţi oamenii care sunt online, de ce m-aţi ales pe mine?

Câteva săptămâni mai târziu, am primit un răspuns de la Rick care mi-a satisfăcut curiozitatea şi mi-a trimis şi un exemplar al cărţii pe care mi-l oferise iniţial. În versurile lui, şi-a împărtăşit în culori vii diferite perspective ale periplului unui supravieţuitor al traumei către speranţă şi vindecare. Poemele sale surprind suferinţa şi disperarea, dar şi nădejdea, acceptarea sinelui şi soluţia (vindecarea). Zugrăveşte chinurile unui bărbat, accesele sale de autodistrugere şi capacitatea lui de a se târî în afara vieţii sale distrase pentru a deveni o forţă tămăduitoare pe pământ. Vulnerabilitatea sa emoţională, curajul şi onestitatea în privinţa traumei sale din copilărie şi a cicatricelor emoţionale care i-au rămas fac ca versurile lui să schimbe destine. El reprezintă unul dintre puţinele modele pe care le am în viaţă. Faptul că am descoperit patimile lui Rick m-a făcut să mă deschid în faţa posibilităţii ca providenţa divină să fi fost cea care ne-a adus împreună.

Din când în când, am senzaţia că ceea ce fac sau am făcut n-a fost rodul întâmplării sau al norocului, ci mi-a provenit

dintr-o sursă dumnezeiască despre care cred că sunt îngerii mei păzitori.******* Când am hotărât să citesc cartea lui Rick, am trăit una dintre acele senzaţii supranaturale, ca şi cum clipa cu pricina fusese deja scrisă pentru mine. Am ştiut intuitiv că un poem pe care-l voi alege la întâmplare va avea un efect profund asupra vieţii mele. Pur şi simplu am ştiut. Acela a fost momentul în care am citit textul „Contopiţi în rană". Era o reprezentare sugestivă emoţional a unor îndrăgostiţi disfuncţionali legaţi magnetic unul de celălalt, a căror putere de însănătoşire emoţională fusese nimicită de forţe subiacente malefice, mult mai profunde. A fost ilustrarea perfectă a experienţei paralizante şi lipsite de putere trăite de un codependent cu persoana iubită, un narcisist patologic.

## CONTOPIȚI ÎN RANĂ

contopiți în rană
să fie dragoste, să fie obsesie
de ce nu amândouă
ea cunoaște lacrimile și eu
știu mânia
pentru o vreme, aproape c-
am format un om întreg
contopiți într-o rană.
d
a
r

c
ă
s
u
ț
a

n
o
a
s
t
r
ă

d

e

m

i

n

c

i

u

n

i

n

u

-

i

î

n

d

e

a

j

u

n

s

d

e

m

a

r

e

s

ă

n

e

m

a

i

c

u

p

r

i

n

d

ă

ea nu se apără singură şi eu

nu mai pot

s-o apăr şi pe ea, să mă apăr

şi pe mine în acelaşi timp

aşa că ne legănăm în

balansoarul stricat

al rămânerii sau plecării

un picior înăuntru şi altul

afară

dansăm în bucătărie ca nişte

copii neiubiţi şi aşteptăm

să se-mplinească aşteptările

vechilor suferinţe.

*atâta nerăbdare atâta*

*nerăbdare să pleci să fii*

*părăsit*

*atâta nerăbdare atâta*

*nerăbdare*

*să ai dreptate să fii rănit*

*atâta nerăbdare să fii*

*dezamăgit*

*atâta nerăbdare să fii iarăşi*

*singur*.

când a început totul
doream să ne scufundăm
unul intr-altul doream să
ne îndreptăm unul pe altul
credeam că asta sunt
oamenii meniţi să facă

nu mai vreau aşa ceva

nu mai am nevoie de aşa
ceva

dar tot am habar

cum să iubesc pe cineva pe care nu vreau să-l îndrept.

Retipărit cu permisiunea automlui. Din Iron Man Family Outing: Poems about Transition into a More Conscious Manhood, © 1990 de RickBelden, http://rickbelden.com

Rcflcclii i i Când aii dorii cu adevărat să vă placă o persoană, dar magnetismul dc acelaşi polaritate v-a dat planuri

Acest proces este abordat pe scurt în discuţia din Capitolul 5 despre dezechilibrul relaţional. De obicei, narcisiştii îşi proiectează propriile trăsături narcisiste asupra oamenilor care nu le satisfac nevoile emoţionale şi relaţionale.

Mama mea dispărută, Mikki Rosenberg, este cea despre care cred că este mai prezentă ca oricine altcineva în viaţa mea.

## 7. Noua „codependenţă”

Termenul „codependenţă” a fost o mană cerească, căci literalmente a schimbat lmnea! înaintea primei sale întrupări într-un cuvânt, prin noţiunea de „co-alcoolism”, lumea privea tulburările de sănătate mintală şi de dependenţă într-un mod unidimensional: oferă-i alcoolicului un tratament corespunzător, trimite-l acasă şi totul va fi bine. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Codependentul şi specialistul care-l tratează ştiu amândoi că, asemenea altor dependenţe, codependenţa are o voinţă proprie. Metaforic vorbind, îşi trimite „cârceii” care se ataşează sau se încolăcesc înjurai altor oameni şi relaţii cu scopul clar de a sprijini şi a prelungi problema.

## Să vedem ceea ce era invizibil

Pentru ca tratamentul să aibă rezultate pozitive, este nevoie să înlocuim perspectiva mioapă care spune că codependenţa şi tratamentul acesteia reprezintă o problemă individuală. Mai degrabă, este şi a fost mereu o problemă a codependentului, a relaţiilor lui şi a dinamicilor fonnate. Teoria sistemelor familiale ne ajută să construim o punte peste prăpastia dintre teorie şi practică, explicând cmn asemenea forţe interactive şi interconectate se asociază pentru a „crea” codependentul, codependenţa acestuia şi pulsiunile care îl conduc către autodistrugere. Un model dinamic ne poate ajuta să înţelegem mai bine cum funcţionează sistemul, precum şi modul în care nenmnăratele aspecte ale vieţii codependentului sunt conectate între ele.

Modelul sistemelor familiale poate fi ilustrat ca o sculptură mobilă, cinetică, cu un număr de obiecte în mişcare care sunt ataşate de tije care beneficiază de principiul echilibrului. Când unul dintre obiectele din mecanism se mişcă, afectează celelalte părţi ale sistemului, astfel încât acestea se mişcă la rândul lor. Acest sistem va atrage obiectul mişcat înapoi în locul în care fusese iniţial. Asemenea membrilor unei familii, obiectele care îl alcătuiesc nu există izolate unul de celălalt (Shepherd şi Linn, 1014, p. 67).

Următoarea explicaţie a undelor de lumină şi a vederii umane va ajuta cititorul să priceapă mai bine de ce ne-a luat atât de mult timp să acceptăm şi să înţelegem adevărata natură a codependenţei. Lumina este parte din spectrul electromagnetic, care variază de la undele radio la razele gama. Nu suntem capabili să percepem decât spectral luminii vizibile. Până la descoperirile teoretice şi practice ale electromagnetismului, am presupus eronat că ceea ce vedeam reprezenta universul fizic. Odată cu apariţia telescoapelor specializate precum Chandra/radiaţia x, Spitzer/infraroşii, Fermi/raze gama şi Green Blank/unde radio, ca să numim doar câteva, putem „vedea”, înţelege şi aprecia întreaga splendoare a miracolelor astronomice.

Aşa cmn telescoapele din zilele noastre ne permit să vedem ce e printre stele, explicaţiile şi teoriile cuprinse în cartea de faţă vor arunca o lmnină nouă şi diferită asupra unor probleme care anterior erau doar parţial vizibile pentru noi. Provoc cititorul să îşi lase deoparte actualele convingeri şi percepţii referitoare la codependenţă şi să se apropie de „telescopul sindromului magnetului uman”, prin care o „lumină” nouă şi diferită îi va desluşi calea către înţelegere, dezvoltare şi cunoaştere.

## Actorul codependent

Codependenţii sunt nişte actori talentaţi care se pot strecura fără grijă într-un costum bine croit, care să le vină mănuşă. Rămânând în pielea acestui personaj, reuşesc să fie permanent protagoniştii versiunii teatrale a propriei vieţi. Dacă masca le-ar cădea sau dacă şi-ar uita monologul de „sunt o persoană fericită", ar risca umilinţa de a fi descoperiţi. Înţeleg că, dacă piesa lor s-ar încheia prematur, ar fi redistribuiţi într-un rol asemănător: tipul patologic de om singuratic care plutește de colo-colo într-o lume în care nu-l iubește nimeni şi este invizibil. Prin urmare, pun nespus de mult suflet în fiecare scenă, căci finalul înşelătoriei lor reprezintă şi destrămarea sentimentelor lor false de siguranţă.

Codependenţii îşi dau toată osteneala ca să-şi nege şi să-şi ascundă sentimentele de pesimism şi deznădejde. Orice persoană sau situaţie care îi face să se simtă fericiţi le declanşează semnale majore de alarmă care anunţă un potenţial pericol. Experienţa a demonstrat că de ce ţi-e frică nu scapi. Asemenea unor copii care nu cred în Moş Crăciun deoarece n-au primit nici un cadou de Crăciun, şi ei sunt nişte copii care, ajunşi adulţi, resping mitul fericirii. În timp, au învăţat să nu mai aibă încredere în simţurile lor. Ceea ce pare să fie un câmp de iarbă verde ca smaraldul cu petice înflorite este în realitate un ţinut răvăşit de război presărat cu mine terestre. Cercul vicios al dificultăţilor din copilărie îi sileşte să se protejeze de experienţa fericirii; dacă nu fac acest lucru, este probabil să aibă parte de zdrobitoarea lovitură a dezamăgirii. Respingerea vulnerabilităţii şi o poziţie prudentă şi defensivă este povestea de viaţă a majorităţii codependenţilor. Refuzând să fie vulnerabili, extrem de temuta anihilare emoţională este ţinută la distanţă... dar cu costuri uriaşe.

## Nebunia şi amnezia ameţitoare

Dacă „nebunia este să faci acelaşi lucru la nesfârşit şi să te aştepţi la rezultate diferite", atunci fostul meu sine codependent era destul de „nebun"! Ca alţi codependenţi, credeam eronat că pot să conving, să controlez sau să-mi influenţez iubitele narcisiste să mă îndrăgească, să mă respecte şi să aibă grijă de mine – în ciuda faptului că existau o groază de dovezi care demonstrau contrariul. Asemuiesc această „nebunie" cu sentimentele ambivalenţe de dragoste şi ură pe care oamenii le au cu proprietăţile bântuite şi cursele de montagnes russes. Să vă explic.

Deşi nu sunt conştienţi de asta, temerarii care intră în casele bântuite şi cei care se dau în montagnes russes sunt dependenţi de ciclul emoţiilor intense. Secvenţa începe cu amintirea drăgăstoasă a experienţei anterioare, indiferent care ar fi ea. Totuşi, aceste amintiri au fost igienizate şi curăţate de orice vestigii ale grozăviilor sau traumelor care le-au însoţit. Amintirile au fost compartimentate, în aşa fel încât doar elementele pozitive pot fi rememorate. Ciclul continuă, aceştia având aşteptări şi entuziasmându-se în legătură cu evenimentul pe care şi-l amintesc în nuanţe pozitive. La momentul respectiv, elementele înfricoşătoare şi traumatice ale amintirii au fost transformate într-o chestiune extrem de distractivă, dar extraordinar de înspăimântătoare.

Cu cât se apropie mai mult de eveniment, cu atât sunt puse mai intens sub semnul întrebării amintirile pozitive de către sentimentele vagi spre moderate de regret şi anxietate care încep să îşi facă simţită prezenţa. Acesta este momentul în care groaza din amintirile anterior igienizate începe să iasă la suprafaţă. Când evenimentul este iminent, se declanşează reacţia luptă sau fugi. Este reacţia trapului atunci când se percepe un fenomen nociv, un atac sau o ameninţare care-i pune viaţa în pericol. În acest moment, gândurile pesimiste şi deznădăjduite capătă caracteristici paranoice. Corpul şi creierul apasă simultan butonul de panică, iar asurzitoarele sirene de alarmă încep să vuiască.

În ciuda faptului că resimt anxietate acută, panică, greaţă şi/sau hiperventilaţie, persoana codependentă „nebună" calcă pragul casei bântuite sau se prinde strâns în scaunul de montagnes russes. Când pătrund în incinta întunecoasă şi claustrofobică a casei bântuite sau când urcă spre cel mai înalt punct al traseului, trăiesc o clipă de „hiperexcitaţie": sunt copleşiţi de gânduri groaznice despre moarte şi distragere. Acesta este momentul în care procesele unidimensionale de gândire pentru supravieţuire intră în prim-plan. Pentru mulţi, regula este să încheie înţelegeri cu

Dumnezeu sau cu ei înşişi ca, în cazul în care supravieţuiesc, să nu mai repete niciodată această greşeală sau judecată eronată.

După ce evenimentul ia sfârşit, dependentul de adrenalină este etern recunoscător pentru că n-a suferit o traumă cerebrală majoră, nu şi-a rupt membrele sau nu a fost muşcat de un vampir. Aceasta este clipa în care promisiunea „Dacă supravieţuiesc, n-o să mai fac asta niciodată, Dumnezeu mi-e martor!" se preschimbă în „Să fiu al dracului dacă n-a fost cel mai palpitant moment din viaţa mea!" Acum, amintirile „dansului cu moartea" sunt remodelate convenabil în entuziasm şi euforie. Este ceea ce eu numesc amnezia montagnes russes, problema numărul unu pentru majoritatea codependenţilor.

*Amnezia montagnes russes a fost responsabilă pentru cele două căsnicii nefericite şi disfuncţionale pe care le-am avut cu femei despre care cred că erau narcisiste patologic. Asemenea unui dependent de droguri sau unui alcoolic, trebuia să-mi ajungă cuţitul la os înainte de a putea să înţeleg pe deplin gravitatea patologică pură a codependenţei mele şi faptul că ajunsesem aproape distrus emoţional din cauza ei. Am atins fundul prăpastiei în clipa în care am hotărât să divorţez de cea de-a doua soţie. La momentul cu pricina, simţeam că aş claca fără scăpare dacă m-aş mai îndrăgosti de alt suflet-pereche narcisist. Atunci am decis, în sfârşit, să mă extrag din bălegarul disfuncţional care mă ţinuse împotmolit într-o mocirlă de ruşine, singurătate şi ură de sine.*

## Drama copilului dotat

La începutul perioadei de recuperare din codependenţă, n-am putut să nu observ că nici unul dintre terapeuţii pe care îi cunoşteam nu înţelegea complexitatea amneziei montagnes russes sau înclinaţia către dansul cu narcisişti patologici. Aveam nevoie disperată de cineva care să priceapă abordarea mea de tip roată de hamster faţă de dragostea romantică nesănătoasă şi să îmi prescrie un plan de tratament pentru soluţionarea problemei. Nici unul dintre terapeuţii consultaţi nu era specializat în domeniul codependenţei. Informaţiile care le erau familiare proveneau din cărţi demodate referitoare la acest subiect şi din surse de popularizare a psihologiei precum Psychology Today.

În lipsa unui psihoterapeut care să posede setul de abilităţi şi experienţa necesară, am căutat orice fel de informaţii care să facă un pic de lumină în privinţa lucrurilor pe care le-am asociat cu codependenţă mea: singurătate mistuitoare, ruşine insuportabilă şi atracţie constantă faţă de narcisişti patologici. Acela a fost momentul în care o carte pe care o citisem la scurtă vreme după primul divorţ, Drama copilului dotat, mi-a furnizat informaţiile pe care le căutam.

Dr. Miller pleacă de la ipoteza că cei care se consideră nişte adulţi grijulii şi dispuşi să se sacrifice au fost cândva nişte copii înzestraţi. Ea speculează că aceşti copii şi-au suprimat nevoia de îngrijire necondiţionată, învăţând să-şi manipuleze părintele narcisist reactiv, temperamental şi probabil sever ca să aibă grijă de ei – sau, cel puţin, să nu îi neglijeze sau să nu comită abuzuri în ceea ce-i priveşte. Cu alte cuvinte, copilul care s-a modelat singur într-un „cadou" care l-a făcut pe părintele narcisist să se simtă bine în pielea lui a împiedicat astfel o formă posibil mai gravă de traumă de ataşament. Deoarece copilul „înzestrat" a supravieţuit suferinţelor, a căpătat componentele de bază care-l vor preschimba într-un adult cu un tip de personalitate instinctiv empatică. Această persoană a fost menită să aibă grijă de oamenii din jur care n-aveau nici cea mai mică intenţie să-i răspundă cu aceeaşi monedă.

Deşi dr. Miller n-a utilizat niciodată termenul „codependenţă", a fost limpede pentru mine că descria elemente ale acesteia, precum şi originile sale. Naşterea ideilor referitoare la sindromul magnetului uman a avut loc după ce i- am citit cartea. Ulterior, le-am fuzionat cu teoria dansului dintre un codependent şi un narcisist. Această conexiune magică a dat naştere cadrului teoretic multidimensional pe care l-am creat pentru a explica dinamica tranzacţională a codependenţei. La început, revelaţia n-a reprezentat o idee pentru o carte. Încercam mai degrabă să îmi rezolv propriile tendinţe autodistructive, făcând acelaşi lucru şi pentru pacienţii mei codependenţi. De-abia după ce am dezvoltat pe larg ideile despre sindromul magnetului uman am meditat la potenţialul lor de a ajuta o comunitate mult mai amplă de victime, precum şi pe cei care le oferă acestora ajutor

psihologic.

### Oamenii nu sunt etichete

Mulţi medici specialişti şi experţi în sănătate mintală, dar şi alţii, au adoptat o poziţie negativă împotriva clasificării oamenilor prin termeni care descriu diagnosticul lor. Sunt de acord cu argumentul lor că mulţi oameni îşi formează păreri inexacte şi uneori inflexibile despre ceilalţi bazându-se exclusiv pe diagnosticul lor – care devine o etichetă. Prea mulţi specialişti se concentrează în exces asupra stabilirii unui diagnostic corect în loc să încerce să îşi cunoască pacientul. în cele din urmă, este mai important, în cel mai rău caz, să ne asigurăm că diagnosticul explică cu precizie problema persoanei respective.

Ca să-l citãm pe William Shakespeare: „Un nume ce-i?'' Ei bine, domnule Shakespeare, în domeniul sănătăţii mentale, e ceva destul de important! Diagnosticarea corectă a tulburărilor de sănătate mintală este crucială atât pentru persoana care vrea să se trateze, cât şi pentru specialistul care-i furnizează tratamentul. Cum am menţionat anterior, pentru a trata eficient o problemă de sănătate mintală, mai întâi trebuie înţeleasă. Numai atunci pot fi găsite o procedură şi o descriere validă a diagnosticului. Din acel punct, pot fi dezvoltate tehnici de tratament orientate către rezultat pentru a soluţiona problema.

Două exemple de clasificări obţinute de pe urma unui diagnostic necorespunzător sunt schizofrenia şi tulburarea de personalitate instabilă emoţional (borderline). Prima a fost creată în 1910 de psihiatrul elveţian dr. Paul Eugen Bleuler. Se traduce literal (din limba greacă) prin „minte împărţită". Înţelegerea actuală a tulburării de personalitate instabilă emoţional n-ar putea să fie mai depărtată de o explicaţie legată de o minte divizată. Istoricul tulburării ca termen de diagnostic este următorul:

Diagnosticul de tulburare de personalitate instabilă emoţional (borderline) a fost utilizat de mai bine de 30 de ani pentru a eticheta pacienţii fără speranţă, cei care îi frământă pe terapeuţi, fiind unul dintre cele mai controversate diagnostice din Psychology Today. Termenul „borderline" (hotar) a apărut deoarece se credea că astfel de pacienţi se află la graniţa dintre psihoză şi nevroză, eticheta „borderline" fiind prima oară pusă de Adolph Stern în 1938 (Al-Alem şi Omar, 2008).

Prea mulţi oameni preferă să fie hrăniţi cu o versiune a realităţii care corespunde stilului lor de viaţă pasiv şi prost informat. Asemenea ştirilor false sau a fragmentelor de informaţii care sunt luate drept adevăr, termenii imprecişi de diagnostic rănesc nenumăraţi oameni din cauza deducţiilor, stereotipiilor şi miturilor confundate adeseori cu numele (diagnosticul) însuşi. Poate că cel mai bun exemplu este codependenţa. Deşi n-a fost un termen grozav pentru problema pe care o reprezenta, s-a născut de pe urma observaţiilor clinice reale. Denumirea nu mai corespunde înţelegerii clinice pe care o avem acum despre problemă, deoarece încurajează judecăţile negative şi creează stereotipii despre oameni.

Deşi există posibilitatea să fie întrebuinţată greşit, o astfel de terminologie este necesară pentru cercetători, profesori, specialişti şi, cel mai important, pacienţi pentru a înţelege, a identifica şi a căuta ajutor pentru orice afecţiune specifică din domeniul sănătăţii mentale. Când nu este perceput drept peiorativ sau minimalizator, diagnosticul corect poate să determine oamenii să ceară ajutor de specialitate. Acest lucru are capacitatea de a fi tămăduitor din punct de vedere psihologic, de a transforma şi chiar de a salva vieţi.

Ca oricare alt termen legat de sănătatea mintală, codependenţa a fost remodelată pentru a corespunde utilizării pe scară largă. Definiţiile originale se diluează adeseori de-a lungul timpului, mai ales când stârnesc interesul surselor de ştiri şi mass-media. Indiferent că este vorba despre un scheci din Saturday Night Live, un articol amplu în revista People sau o dezbatere serioasă în emisiunea 60 Minutes, cu cât este folosită mai mult o etichetă, cu atât se pierde mai repede semnificaţia ei originală. Pentru publicul larg, un codependent este o persoană slabă, dornică de atenţie, sâcâitoare, ba chiar bolnavă emoţional, căreia îi lipseşte adeseori simţul practic şi uneori inteligenţa. Ideea că un codependent face totul pentru oricine altcineva cu excepţia lui însuşi le scapă majorităţii oamenilor.

Codependența a căpătat o viață proprie. Utilizarea excesivă sau eronată a diluat-o până în punctul în care nu mai este acceptată ca subiect legitim în cele mai multe dezbateri clinice. Deoarece a evoluat într-un termen popularizat de psihologie, codependența nu mai generează același număr de analize serioase cum o făcea înainte de anul 2000.

De fapt, mulţi terapeuţi, inclusiv eu, se abţin să folosească termenul de teama de a nu fi perceput drept o apreciere psihologică demodată, lipsită de sens.

## Istoria codependenţei

Originile termenului „codependenţă" pot fi depistate în vremurile mişcării Alcoolicilor Anonimi (AA), care a fost înfiinţată în 1936 de Bill W. şi de dr. Bob. Deoarece medicii au fost pionierii tratamentului pentru alcoolism, această dependenţă a fost în mod firesc conceptualizată conform unui model medical. Prin aplicarea unui astfel de model, specialiştii care tratau pacienţi, alcoolicii, precum şi pe rudele şi amicii acestora au adoptat o perspectivă mai realistă şi mai plină de compasiune a problemei.

Din AA au apărut nenumărate grupuri destinate îmbunătăţirii şi salvării vieţii de tipul celor 12 Paşi. Al-Anon este un program de recuperare pentru familiile şi partenerii alcoolicilor şi a fost fondat în 1951 de Lois W. (soţia lui Bill W.) şi Anne B. Al-Anon este un grup de sprijin format din colegi care-şi împărtăşesc experienţele aplicând principiile Al-Anon pentru a face faţă efectelor ce decurg din existenţa unui alcoolic-problemă în vieţile lor. Nu este o terapie de grup şi nu este condus de un îndmmător sau de un terapeut; această reţea de sprijin completează şi susţine tratamentul de specialitate. Al-Anon s-a aplecat asupra celeilalte feţe a monedei alcoolismului – rudele suferinde care, asemenea alcoolicului, simt că vieţile lor sunt scăpate de sub control şi sunt presărate cu obstacole şi lipsuri.

Prin anii 1970, cei care furnizau tratament au început să ia în considerare limitările unidimensionale ale modelului medical de tratament, care de obicei trata doar alcoolicul. Pe măsură ce centrele de tratament au început să adopte practica emergentă a abordării alcoolismului în contextul reţelelor sociale şi al relaţiilor familiale, partenerii alcoolicilor (sau co-alcoolicii) şi celelalte rude au fost incluşi în proces. Această practică a generat un număr mai redus de recidive şi perioade mai lungi de abstinenţă.

La începutul anilor 1980, programele de tratament pentru dependenţa de droguri au adoptat termenul „dependenţă chimică", căci reflecta mai bine nenumăratele similitudini dintre alcoolism şi dependenţa de droguri. Termenul „co-alcoolic" a fost la rândul lui actualizat în „dependent co-chimic". Fiind prea alambicat, a fost prescurtat „codependent". Această modificare de terminologie a provocat o oarecare confuzie. Mulţi au interpretat incorect noul termen ca având mai multă legătură cu un tip de personalitate dependentă care se alătură altei persoane dependente într-o relaţie – doi dependenţi, adică codependenţi. în realitate, codependenţa indica o persoană care se afla de obicei în relaţii cu oameni dependenţi chimic, pe care încercau să îi controleze, fiind în cele din urmă neputincioşi în faţa lor. Din cauza neînţelegerii legate de termenul în sine, care continuă până în zilele noastre, au existat numeroase supoziţii în privinţa lui şi i s-au atribuit multe conotaţii.

în anii 1980, codependenţa era utilizată pentru a descrie o persoană dacă: (1) era într-o relaţie amoroasă sau într-o căsnicie cu un alcoolic, (2) avea unul sau mai mulţi părinţi sau bunici alcoolici sau (3) fusese crescută într-o familie represivă emoţional (Wegscheider-Cruse, 1984). Instituţiile destinate dependenţei de substanţe au început să furnizeze în mod regulat tratament şi/sau serviciii de asistenţă pentru membrii familiei dependentului. Obiectivul lor principal era să sprijine codependenţii şi/sau partenerii dependentului în timpul tratamentului şi să le explice care este rolul pe care îl joacă în cadrul problemei/bolii. De-a lungul timpului, termenul „codependenţă" a devenit din ce în ce mai acceptat în domeniul tratamentului şi în cel psihoterapeutic. în cele din urmă, avea să devină termenul standard de diagnostic utilizat pentru partenerul individului dependent de substanţe sau pentm alte persoane care ajutau un prieten/un iubit dependent.

Spre mijlocul anilor 1980, mulţumită nenumăratelor progrese esenţiale în domeniul dependenţei chimice şi al tratamentului dependenţei, termenul „codependenţă" a căpătat o semnificaţie mai cuprinzătoare. A evoluat pentru a descrie o persoană care era de obicei atrasă sau avea o relaţie cu un narcisist şi/sau un dependent. Codependenţii erau înţeleşi ca fiind nişte oameni care le fac pe

plac celor din jur şi care s-ar sacrifica şi i-ar îngriji din reflex pe ceilalţi, deşi aceştia nu le-ar răspunde cu aceeaşi monedă. Nu pot să se opună relaţiilor cu indivizi dependenţi,

autoritari şi/sau narcisişti. A devenit limpede că codependenţii provineau din toate păturile sociale şi nu aveau în mod obligatoriu relaţii doar cu indivizi dependenţi.

Graţie lui Melody Beattie, Claudia Black, John Friel, Terry Kellogg şi Pia Melody, ca să numim doar câţiva, semnificaţia actualizată a codependenţei a ieşit în sfârşit la lumină. Şi-a făcut apariţia la suprafaţă şi n-a mai fost considerată un secret ruşinos pentru care nu există ajutor. Lucrările acestor autori au ajutat la modificarea atitudinilor faţă de partenerii dependenţilor sau narcisiştilor, aceştia nemaifiind priviţi ca victime neputincioase şi neajutorate, care-s incapabile să iasă din relaţiile lor nocive şi disfuncţionale.

Cartea deschizătoare de drumuri a lui Melody Beattie, Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself (1986), a fost indispensabilă pentru promovarea unei înţelegeri mai profunde a ceea ce este considerat astăzi a fi o problemă universală. Cartea s-a vândut în peste opt milioane de exemplare în întreaga lume. Cifrele de vânzări sugerează că fenomenul copedendenţei este o problemă care depăşeşte graniţele regionale, etnice şi culturale. Beattie şi contemporanii ei au creat o serie amplă de lucrări care au avut o influenţă deosebită în crearea unei conştiinţe a societăţii faţă de problema codependenţei, aceasta fiind la rândul ei o sursă de inspiraţie pentru crearea programelor pentru a o trata. Susţinerea pe care Beattie a adus-o primei mele lucrări despre sindromul magnetului uman a fost nici mai mult, nici mai puţin decât un vis transformat în realitate. O să fiu recunoscător şi o să preţuiesc întotdeauna sfaturile pe care mi le-a oferit cu atâta generozitate de-a lungul ultimilor câţiva ani.

Spre finele anilor 1980, opţiunile de tratament pentru codependenţă au devenit disponibile pe o scară mai largă. În aceeaşi perioadă în care a fost publicată lucrarea Codependent No More, a fost înfiinţată Co-Dependents Anonymous (CODA) (Codependenţii Anonimi). CODA este o organizaţie de tip 12 Paşi care ajută oamenii să facă faţă tendinţelor lor codependente şi să dezvolte relaţii sănătoase în care să recapete controlul asupra propriei vieţi. CODA activează în peste 40 de ţări, doar în SUA existând înjur de 1 200 de grupuri funcţionale.

Deoarece codependenţă are multe asemănări cu alcoolismul, CODA utilizează eficient principiile directoare ale celor 12 Paşi AA. Alcoolicii şi alţi dependenţi nu-şi pot controla comportamentul care le-a creat dependenţa. Acţiunile lor au consecinţe negative, prin urmare vieţile lor le scapă de sub control. Codependenţii nu sunt nişte oameni diferiţi atunci când caută, la rândul lor, să îi controleze pe cei care, prin însăşi natura lor, nu pot fi controlaţi. Asemenea partenerilor alcoolicilor şi dependenţilor, cred că pot să îşi controleze partenerul narcisist, despre care sunt de părere că are capacitatea de a-i face fericiţi. Codependenţii se trezesc în mod curent şi obsesiv pe o roată de hamster a posibilităţilor în relaţie – fără să ajungă, de fapt, niciodată undeva.

Atât dependenţele chimice, cât şi codependenţă sunt procese graduale caracterizate prin pierderi, consecinţe negative, negare şi o nevoie de a controla ceva sau pe cineva care nu poate fi nicicând controlat. Aşadar, CODA poate fi util pentru codependenţi. Vă rog să observaţi că programul CODA nu înlocuieşte terapia şi că nici terapia nu este un substitut pentru activităţile derulate în cadrul celor 12 Paşi.

## Definirea codependenţei

înţelegerea şi tratamentul codependenţei au evoluat în ultimii 30 de ani şi pot fi privite din multe perspective. În cele ce urmează vă ofer o mână de definiţii compatibile cu propriile mele experienţe cu codependenţă.

Pentru început, Merriam Webster Online Dictionaiy defineşte codependenţă drept:

… o afecţiune sau o relaţie psihologică în care o persoană este controlată de alta care este afectată de o tulburare patologică (cum ar fi dependenţa de alcool sau de heroină); în termeni mai largi, se referă la dependenţa de nevoia sau de controlul altei persoane.

Articolul de cercetare al lui Clark & Stoffel (1992), „Assessment of Codependency Behavior in Two Health Student Groups", descrie/defineşte codependenţa drept:

Un tipar de dependenţă dureroasă de comportamentele obsesive şi de aprobarea altor persoane într-o tentativă de a găsi protecţie, valoare personală şi identitate (p. 822).

... un proces gradual prin care negarea de sine şi grija concomitentă faţă de alţi membri ai familiei se bazează pe supoziţia că în acest fel se vor stimula dragostea, apropierea, acceptarea şi securitatea în familie (p. 822).

... un sentiment excesiv de responsabilitate faţă de alţii, inabilitate de a se îngriji corespunzător de propria persoană, concentrare sporită asupra nevoilor celorlalţi, concentrare redusă asupra propriilor nevoi, reacţie exagerată la lucruri exterioare sinelui, reacţie insuficientă la lucruri interioare sinelui, respect scăzut de sine, concept minimalizat despre sine, locus de control extern ridicat şi negare (p. 822).

[O disponibilitate] de a sacrifica atât de mult din partea lor, încât îşi dau deoparte propriile nevoi fizice, emoţionale şi psihologice de dragul celor din jur. Sunt altruişti într-o manieră păgubitoare pentru ei înşişi (p. 823).

Conform cărţii lui Beattie (1986), Codependent No More:

O persoană codependentă este una care permite comportamentului altei persoane să o/îl afecteze şi care este obsedată de controlarea comportamentului respectivei persoane (p. 34).

Codependenţa presupune un sistem obişnuit de gândire, simţire şi comportament faţă de noi înşine şi de ceilalţi care ne poate provoca suferinţă. Comportamentele sau obiceiurile codependente sunt autodistructive (p. 37).

Noi (codependenţii) reacţionăm frecvent faţă de oamenii care se distrag singuri; reacţionăm învăţând să ne autodistrugem. Aceste deprinderi ne pot conduce sau ne pot menţine în relaţii distractive, relaţii care nu funcţionează. Comportamentele respective pot să saboteze relaţii care altfel ar fi funcţionat. Aceste comportamente ne pot împiedica să ne descoperim liniştea şi fericirea alături de cea mai importantă persoană din vieţile noastre – noi înşine. Aceste comportamente aparţin singurei persoane pe care fiecare dintre noi poate să o controleze – şi singura pe care o putem schimba – noi înşine (p. 37).

Codependenţa înseamnă multe lucruri. Este o dependenţă de oameni – de dispoziţiile, comportamentele, stările lor de bine sau de rău şi de dragostea lor. Este o dependenţă paradoxală. Codependenţii par să fie cei de care sunt dependenţi oamenii din jur, însă tot ei sunt cei dependenţi. Par puternici, dar se simt neputincioşi. Lasă impresia că sunt cei care controlează lucrurile, dar în realitate sunt cei controlaţi, uneori de o boală precum alcoolismul (pp. 51-52).

## Noua definiţie a codependenţei

Acord extrem de multă importanţă schiţării trăsăturilor de diagnostic ale codependenţei, creând în acelaşi timp o explicaţie precisă, dar amplă a problemei. Următoarea este definiţia mea de bază a codependenţei, care se aplică tuturor tipurilor de personalitate şi posibilelor variaţiuni ale lor.

Codependenţa este o afecţiune psihologică manifestată printr-o dorinţă nestăpânită de a oferi o cantitate importantă de dragoste, respect şi grijă (DRG) în orice relaţie, cu speranţa că acest lucra va

fi răsplătit pe măsură. Din cauza

sindromului magnetului uman, codependenţii se trezesc constant în relaţii cu narcisişti care nu au nici intenţia, nici motivaţia şi nici capacitatea de a fi la fel de altruişti în majoritatea relaţiilor. Codependenţii consideră în mod eronat că singura soluţie pentru problema inegalităţii DRG este să se straduiască şi mai mult să o rezolve. În caz contrar dându-se pur şi simplu bătuţi şi renunţând să mai depună vreun efort. Perspectiva de a fi singuri – şi de a experimenta singurătatea patologică – îi face să creadă că dacă ar avea suficient de multă fimă, răbdare şi dacă s-ar sacrifica, îndeajuns, narcisistul lor se va schimba. Dacă ei sau partenerul lor bun capăt relaţiei, codependenţii se vor găsi perpetuu în postura partenerului altruist dintr-o relaţie nouă.

## încercarea de a controla ceea ce este de necontrolat

Codependenţii nu se pot dezbăra de convingerea nerealistă că fericirea nu va veni decât dacă sunt într-o relaţie. Privesc înspre alţi oameni care să-i facă să se simtă fericiţi şi împliniţi. Din cauza alegerilor lor în relaţie detenninate de sindromul magnetului uman, speranţa lor de „fericire până la adânci bătrâneţi" se dezintegrează chiar din clipa în care narcisistul lor camuflat îşi dă jos masca de suflet-pereche.

Deoarece codependentul alege subconştient parteneri care nu sunt dispuşi, nu sunt motivaţi sau nu sunt capabili să îi satisfacă nevoile personale şi emoţionale, poate să aleagă calea controlului pentru a-şi face partenerul narcisist patologic să îi ofere ceea ce îşi doreşte şi are nevoie. Pentru unii, este contrar logicii ca un codependent să deţină controlul. Desigur, există codependenţi care se dau bătuţi şi îşi asumă un rol pasiv de victimă în relaţia lor disfuncţională. Cu toate astea, deoarece majoritatea codependenţilor iau partea leului din responsabilităţile din relaţie, precum îngrijirea copilului, curăţenia casei, gătitul, cumpărăturile şi/sau susţinerea financiară a relaţiei/familiei, nu îşi pot pennite să consimtă şi să renunţe la controlul vieţii lor de familie. Fără păstrarea unei aparenţe de control, ei şi familia lor vor avea cu siguranţă de suferit. Pentru cei mai mulţi codependenţi, ideea de a renunţa să mai încerce să-şi determine partenerul narcisist să le răspundă cu aceeaşi monedă sau să se comporte corect şi responsabil este echivalent cu a renunţa la relaţia lor – o chestiune pe care codependenţii sunt în mare măsură reticenţi sau incapabili să o facă.

Dorinţa nestăpânită a codependentului de a controla pe cineva care nu poate fi controlat îl aşază pe o traiectorie circulară care-l aduce mereu înapoi în locul din care a pornit: furios, frustrat şi plin de resentimente. Asemenea căţelului care aleargă să-şi muşte coada, fuge în cerc la nesfârşit încercând să ajungă undeva, sfârşind mereu în acelaşi loc. încercarea codependenţilor de a obţine ceea ce nu poate fi obţinut dă naştere unei serii de eşecuri personale şi de relaţie care în cele din unnă le

reamintește de neputința lor în fața celor din jur. Acest tipar se consolidează de la sine. Cu cât eșuează mai frecvent în a-l controla pe narcisistul patologic, cu atât mai rău se simt. în timp, ratările îi epuizează și, în consecință, își pierd speranța că natura unilaterală a relației lor se va transforma vreodată.

## Categoriile codependenței

Cu toate că toți codependenții sunt de obicei atrași instinctiv (și ulterior legați) de parteneri extrem de narcisiști, există două categorii: codependenți pasivi și activi. Ambii se cramponează de convingerea că într-o zi partenerul lor patologic își va da seama de greșelile făcute și le va oferi într-un final DRG pe care și-l doresc și de care au atât de disperată nevoie. Doar că asta nu se întâmplă niciodată. Amândoi încearcă să controleze și să-și manipuleze partenerii narcisiști, dar fiecare procedează diferit.

□ Codependenții pasivi sunt mai temători și evită într-o mai mare măsură conflictul. Din rațiuni complicate, în mare parte legate de respectul lor de sine extrem de scăzut, de teama de a rămâne singuri și de tendința de a se afla

în relaţii cu narcisişti patologici autoritari, periculoşi şi/sau abuzivi, codependenţii pasivi încearcă să îşi controleze sau să îşi influenţeze partenerul prin strategii atent, chiar meticulos executate – majoritatea fiind menite să ajungă la cunoştinţa narcisistului patologic. Din cauza naturii secrete şi camuflate a tacticilor lor, un codependent pasiv este perceput ca fiind mai resemnat, mai stoic şi mai docil decât un codependent activ. Experienţa traumei de ataşament i-a învăţat că nu există nici un folos în a riposta sau că această ripostă va duce la consecinţe mult mai rele. Fie şi doar din acest motiv, presupun că aceşti codependenţi pasivi au suferit un grad mai ridicat de traume în copilărie decât codependenţii activi şi sunt mai speriaţi de ideea de a cere ajutor.

□ Codependenţii activi adoptă manipularea făţişă în strategiile lor de control, încercând să îndrepte inechitatea DRG din relaţiile lor. Nu doar că persoanele codependente active sunt mai puţin nesigure decât omologii lor pasivi, dar cad victime iluziei codependenţei, cmn o numesc eu. Deoarece o iluzie este o convingere care nu îşi găseşte o bază în realitate, un codependent activ se amăgeşte atunci când crede cu sinceritate că poate controla sau atenua răul provocat de partenerul lor narcisist patologic.

De multe ori, codependenţii activi nu sunt intimidaţi sau înfricoşaţi de partenerul lor narcisist. Sunt de părere că împotrivirea lor şi argumentele aduse vor duce fie la modificarea felului în care sunt trataţi de către partener, fie la o lecţie pe care acesta o va învăţa. Ca atare, se bazează pe o abordare agresivă şi conflictuală pentm a se proteja şi, în acelaşi timp, pentm a obţine ceea ce au nevoie. Metoda lor autoritară, certăreaţă şi manipulatoare este rareori eficientă. De fapt, duce frecvent la riposte ale narcisistului patologic, ceea ce de multe ori îi produce şi mai multe daune codependentului. Atitudinea sfidătoare este o încercare extrem de firavă de a se simţi mai puternic şi mai respectat în relaţie.

## Tipul de personalitate nu are legătură cu orientarea în relaţie a unei persoane

Concluzia că toţi codependenţii activi sunt narcisişti dacă au trăsături de personalitate negative sau dăunătoare, cum ar fi agresivitatea, comportamentul pasiv-agresiv, autoritar, nesincer, manipulator, neloial şi/sau reactiv (furios) într-un mod făţiş, este o greşeală des întâlnită. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Tipul sau trăsăturile de personalitate ale unei persoane, problemele de dependenţă sau abuzul de droguri şi problemele de sănătate mintală nu au adeseori nici o legătură cu OR-ul acestei persoane. Drept exemplu, este un lucm comun atât în cazul codependenţilor, ca şi al narcisiştilor să se lupte cu o dependenţă pe care o împărtăşesc amândoi, precum mâncatul în exces, drogurile sau alcoolul, sexul sau jocurile de noroc.

Această „regulă” este valabilă în cazul majorităţii tulburărilor de sănătate mintală. Există bolnavi la fel de grav de schizofrenie care sunt şi care nu sunt delincvenţi. O persoană care suferă de tulburare depresivă severă, de tulburare bipolară sau de tulburare de stres post-traumatic poate să fie sau să nu fie un alcoolic, un mitoman sau un bătăuş agresiv. De fapt, o persoană dulce şi adorabilă poate foarte bine să sufere în tăcere din cauza unei dependenţe sau a unei tulburări foarte grave de sănătate mintală.

## Un codependent nu poate fi narcisist

în decursul ultimilor zece ani, am fost întrebat de mai multe ori decât pot număra, în primul rând de codependenţi: „Un codependent poate fi narcisist?” Deoarece aceste două tulburări sunt contrare

din aproape orice punct de vedere, este imposibil să suferi de amândouă în acelaşi timp. Dinamica psihologică complexă implicată în relaţia codependent-narcisist îi dă un impuls codependentului manipulat psihologic să creadă că nevoile, cerinţele şi

dorintele lui sunt fie mai puţin importante, fie secundare în comparaţie cu cele ale partenerului de viaţă narcisist. Mai rău decât atât, sunt condiţionaţi să se considere simple ceea sau ţi, dornici de atenţie, cau egoişti atunci când cer un lucru de care, în mod normal, narcisistul s-ar lipsi. Adoptarea titulaturii de narcisist se explică şi prin faptul că persoana codependentă este o victimă sau o proiecţie a narcisistului. Unii codependenţi ajung să fie atât de epuizaţi din cauza asaltului constant de astfel de proiecţii, încât încep să le adopte şi să se identifice cu ele. Aşadar, acesta este motivul pentru care atât de mulţi oameni care în mod vădit sunt codependenţi proclamă că sunt narcisişti. Identificarea prin proiecţie este termenul care explică acest fenomen.

întrucât codependenţilor le lipsesc încrederea şi sentimentele de eficienţă personală şi de relaţie, sunt predispuşi la diverse fonne de tactici de manipulare psihologică pe care narcisiştii patologici le folosesc pentru a căpăta putere şi control. O fonnă de asemenea manipulare mentală este manipularea de tip „gaslighting", tennen inventat în urma filmului din 1944. Gaslight (Lumina dc £ ) p 1 re care va fi discutată în Capitolul 11. Această „îmbrobodeală" este o fonnă de abuz mental, ca spălarea pe creier, în care o victimă este manipulată să îşi pună la îndoială propria memorie, percepţie şi sănătate psihică. Victimele nu sunt conştiente că sunt manipulate discret şi metodic să creadă că au o problemă care le face neputincioase şi dependente de exact aceeaşi persoană care a creat respectiva problemă.

Gimnastica psihologică şi spălarea pe creier se află în spatele convingerilor distorsionate ale codependentului că ar fi narcisist. Codependenţii au adeseori o poveste personală care îi condamnă pentru că sunt egoişti sau narcisişti atunci când doresc sau caută să-şi satisfacă propriile nevoi şi dorinţe. Această situaţie din care nu pot avea nici un câştig sau această dublă constrângere îi obligă să se simtă egoişti sau narcisişti atunci când se apără sau când încearcă să aibă grijă de ei înşişi sau de altă persoană în afara narcisistului. Din cauza poveştii disfuncţionale, cad pradă convingerii că sunt buni şi iubitori când se sacrifică şi răi, egoişti sau narcisişti când caută să-şi satisfacă propriile nevoi sau să manifeste cea mai măruntă fărâmă de respect şi dragoste de sine. Aceste deformări de gândire provin din experienţa unei perioade îndelungi în care codependentul a fost acuzat pentru narcisismul de care suferă narcisistul patologic pe care-l iubeşte.

Cea mai simplă dovadă pe care o pot oferi unui codependent confuz este că majoritatea narcisiştilor vor respinge afirmaţia că sunt narcisişti şi nu vor investi nici o picătură de energie emoţională simţindu-se prost din acest motiv. De obicei, narcisiştii dau vina pe ceilalţi pentru problemele lor, iar conflictele interioare pe care le trăiesc din cauza răului pe care-l provoacă altora sunt minore sau inexistente. Dimpotrivă, codependenţii dau vina imediat pe ei înşişi pentru greşeli şi pentru probleme, indiferent dacă au fost responsabili sau nu pentru ele. De asemenea, sunt predispuşi să aibă tipare întortocheate de gândire în privinţa lucrurilor pe care le-ar fi putut face greşit, a celor pe care le-ar fi putut face mai bine şi a modului în care să îi mulţumească pe oamenii care sunt supăraţi pe ei. Codependentul este instruit să creadă că orice problemă gravă ar putea foarte bine să fie din vina lui. Pe scurt, este foarte posibil ca un codependent să se creadă narcisist; un narcisist n-ar lua

în considerare niciodată această posibilitate.

## Tiparele şi caracteristicile codependenţilor

CODA împarte caracteristicile codependenţei în cinci tipare: negare, respect scăzut de sine, docilitate, control şi eschivare.

## Tipare de negare

□ Minimalizez, modific sau neg felul în care mă simt cu adevărat.

□ Mă percep ca fiind complet altruist şi dedicat binelui altora.

## Tipare de respect scăzut de sine

□ întâmpin dificultăţi în luarea deciziilor.

□ Judec tot ce gândesc, spun sau fac cu asprime – ca şi cum n-ar fi niciodată suficient de bun.

□ Mă simt jenat când am parte de recunoaştere, laude sau când mi se fac cadouri.

□ Nu le cer altora să îmi satisfacă nevoile sau dorinţele.

□ Pun mai mult preţ pe aprobarea gândirii, sentimentelor şi comportamentului meu din partea celorlalţi decât pe propria părere.

□ Nu mă percep ca fiind o persoană demnă de iubire sau de laude.

## Tipare de docilitate

□ Renunţ la propriile valori şi la integritatea mea ca să evit respingerea sau furia celorlalţi.

□ Sunt foarte sensibil la felul în care se simt alţii şi mă simt şi eu la fel.

□ Sunt extrem de loial, rămânând în situaţii nocive timp îndelungat.

□ Preţuiesc opiniile şi sentimentele altora mai mult decât pe-ale mele şi mi-e teamă să-mi exprim opiniile şi sentimentele diferite.

□ îmi ignor propriile interese şi pasiuni ca să fac ceea ce doresc alţii.

□ Accept sexul atunci când doresc dragoste.

## Tipare de control

□ Consider că majoritatea celorlalţi oameni sunt incapabili să aibă grijă de ei înşişi.

□ încerc să îi conving pe ceilalţi în privinţa a ceea ce ar trebui să gândească şi cum ar trebui să se simtă cu adevărat.

□ Mă umplu de resentimente atunci când alţii nu mă lasă să-i ajut.

□ Le ofer cu mărinimie sfaturi şi indicaţii celorlalţi atunci când mi se cer.

□ Ofer cu dărnicie cadouri şi favoruri celor de care îmi pasă.

□ Folosesc sexul pentru a avea parte de aprobare şi de acceptare.

□ Pentm a avea relaţii cu ceilalţi, trebuie ca oamenii respectivi să aibă nevoie de mine.

## Tipare de eschivare

□ Acţionez în modalităţi care îi invită pe ceilalţi să mă refuze, să mă facă să mă simt mşinat sau să îşi exprime furia la adresa mea.

□ Judec cu asprime ceea ce alţii gândesc, spun sau fac.

□ Evit intimitatea emoţională, fizică sau sexuală ca mijloc de a păstra distanţa.

□ Permit dependenţei mele de oameni, locuri şi lucruri să îmi distragă atenţia de la obţinerea intimităţii în relaţii.

□ Recurg la comunicare indirectă şi evazivă pentru a evita conflicte sau confruntări.

□ îmi diminuez capacitatea de a avea relaţii sănătoase refuzând să folosesc toate instrumentele recuperării.

□ îmi înăbuş sentimentele sau nevoile pentru a evita să mă simt vulnerabil.

□ Atrag oamenii către mine, dar când se apropie îi îndepărtez.

□ Refuz să renunţ la propria voinţă pentru a evita să mă predau unei puteri care este mai mare decât mine.

□ Consider că manifestările emoţionale sunt un semn de slăbiciune.

□ Mă abţin să-mi exprim aprecierea.

Copyright O 1998 Co-Dependents Anonymous. Retipărit cu pennisiunea Co-Dependents Anonymous.

## Trăsături tipice ale codependenţei

□ Respect de sine scăzut

□ Valoarea/respectul de sine depinde de faptul că cei din jur au nevoie de el, în vreme ce el are puţine nevoi

□ Se conformează excesiv sugestiilor, cerinţelor sau poruncilor inadecvate

□ Preocupat de problemele, luptele şi nevoile altora, neglijându-le pe cele proprii

□ În tentativa de a fi totul pentru toată lumea, îşi pierde capacitatea de a avea grijă de propriile nevoi

□ Apără şi sprijină cu pasiune nevoile, obiectivele şi visele altora, ignorându-le şi devalorizându-le pe cele proprii

□ Expert în a rezolva problemele celorlalţi, nefiind în stare sau motivat să şi le soluţioneze pe cele proprii

□ Caută veşnic să satisfacă oamenii, încercând mereu să ajute sau să întindă o mână

□ Se luptă să refuze o cerere de ajutor – se poate simţi vinovat sau avid de atenţie

□ Dă dovadă de devotament excesiv în multe relaţii importante

□ îşi creează un program de muncă şi personal excesiv/imposibil

□ Se simte incapabil să ceară ceea ce vrea sau are nevoie

□ Se simte egoist sau dornic de atenţie atunci când cere ajutor

□ întâmpină dificultăţi în a identifica şi a comunica emoţii

□ Acceptă cu dragă inimă aşteptări nerealiste şi nerezonabile în relaţie

□ Se teme şi evită neînţelegerile şi conflictele

□ Se simte neputincios în a se proteja de pericole; uşor de manipulat şi de exploatat de către indivizii care au interese proprii

□ Nu impune limite ferme (consecinţe) atunci când este maltratat şi/sau abuzat

□ Are tentative de a-i controla sau manipula pe alţii care de obicei nu îi dau atenţie

□ în încercarea de a fi de ajutor, îi „ajută" pe ceilalţi cu forţa

□ Confundă munca şi relaţiile personale

## Anorexia codependenţei – autoînfometarea emoţională

Anorexia codependenţei apare atunci când un codependent cedează în faţa tiparului de relaţie de-o viaţă cu narcisişti patologici distructivi. Codependentul face adeseori tranziţia către anorexia codependenţei atunci când ajunge la fundul prăpastiei şi nu mai poate suporta durerea şi daunele pe care i le împarte narcisistul. Paradoxal, având loc într-un moment de claritate, codependentul ajunge să îşi dea seama că nu are nici o putere în privinţa atracţiei faţă de parteneri care la început par a fi ceea ce le trebuie, dar care îi rănesc la scurtă vreme după aceea. Pentru a se proteja de lungul şir de suflete-pereche care pe neaşteptate îi devin colegi de celulă, codependentul apasă pe comutatorul vulnerabilităţii, dezactivând-o. Acest lucru duce la o blocare totală a maşinăriei emoţionale, sexuale şi de relaţie.

Deşi intenţia lui este să evite să mai fie doborât de următorul narcisist, codependentul se izolează fără să ştie chiar de experienţa mnană a iubirii romantice intime. Acest mecanism defensiv ajută la protejarea codependenţilor de cascada de consecinţe a alegerilor lor romantice greşite. într-un anumit sens, negându-şi nevoia omenească de a crea o legătură şi de a iubi cu pasiune, neutralizează în mod artificial sindromul magnetului uman. Cu alte cuvinte, îşi elimină singuri orice posibilitate de a mai avea o iubire romantică intimă, sănătoasă sau nu.

Pentru a-şi menţine anorexia, codependenţii trebuie în cele din unnă să divorţeze de propriul sine emoţional şi sexual. Ca rezultat, devin înfometaţi de nevoia omenească de a-şi fonna legături romantice, intime şi sexuale.
O asemenea privaţiune duce adeseori la probleme de sănătate mintală şi relaţională pe tennen lung.

în starea anorexică, codependenţii sunt hipervigilenţi în privinţa oamenilor sau a situaţiilor care ar putea duce la relaţii intime dăunătoare şi periculoase. în situaţiile sociale, acţionează adesea în compensaţie pentru a evita să manifeste interes faţă de cineva sau să reacţioneze întâmplător la avansurile cuiva. în acest scop, evită evenimentele sociale cotidiene pentru a nu se trezi din greşeală în faţa unei persoane sau unei situaţii vulnerabile sau ameninţătoare. Dacă apare ceva care ameninţă bariera anorexică a codependentului, anxietatea îi va conduce înapoi pe traseul sigur, dar plin de privaţiuni autoimpuse.

Codependenţii anorexici nu pot să admită că ruptura de şinele lor vulnerabil sexual şi de relaţie este dăunătoare, dacă nu chiar paralizantă. Până la unnă, obiectivul pe care izbutesc să-l atingă este să evite să mai fie răniţi de alt narcisist patologic. Cu toate astea, îşi trăiesc în acelaşi timp viaţa într-un deşert arid de singurătate şi de teamă.

Codependenţii anorexici se pot baza într-un mod neadecvat pe copiii lor pentru a compensa lipsa relaţiilor intime adulte. Această fonnă dăunătoare de relaţie încâlcită între părinte şi copil este denumită adeseori incest emoţional, o chestiune nocivă pentru dezvoltarea psihologică a celui mic.

## Janice – o codependentă anorexică

Janice, în vârstă de 45 de ani, psihoterapeut şi mamă singură, a apelat la serviciile mele de tratament pentru codependenţă din cauza stresului legat de muncă. Asemenea altor pacienţi codependenţi, copilăria ei a fost traumatică, deoarece tatăl ei era narcisist patologic, iar mama, o codependentă. Toţi partenerii ei romantici au fost narcisişti patologici, întotdeauna chipeşi, fermecători, având încredere în sine şi tupeu. Deşi cunoştea consecinţele alegerilor ei în privinţa bărbaţilor, nu putea să nu se amorezeze de băieţi răi, splendid de periculoşi. De fapt, ultimele ei relaţii romantice importante (doi

soţi şi un iubit) au fost cu narcisişti patologici care comiteau abuzuri psihologice.

Când a rămas însărcinată cu singurul ei copil, cu 13 ani înainte să începem terapia, sufletul ei pereche, Jerry, a devenit dintr-odată un individ malefic. Reacţia lui în faţa iminentului statut de tată a fost să se despartă de ea şi să se reapuce de băut. Avea să afle ulterior că în noaptea în care a aflat despre copilul lor a mers la un club de striptease şi a angajat o prostituată pentru sex. În stare de şoc după încă una dintr-un lung şir de dezamăgiri romantice, Janice ajurat că renunţă la bărbaţi şi la idile. Şi vorbea cât se poate de serios. A devenit extraordinar de independentă şi a făcut orice a fost nevoie pentru a-şi urma cariera de psihoterapeut licenţiat.

Când a fost întrebată despre decizia ei de a nu-şi mai da întâlniri cu bărbaţi şi de a nu mai avea nici o formă de relaţii romantice, a dat din umeri şi a spus că voia să evite orice fel de alte suferinţe. De asemenea, a explicat fără nici o emoţie că ceea ce le făcuse Jerry ei şi copilului lor fusese acel tip de traumă prin care nimeni nu trebuie să treacă vreodată de două ori. După ce fusese părăsită, nu mai avea nimic de oferit altui bărbat. Mai degrabă, cu stoicism, a precizat: „E mai bine aşa, căci am o grămadă de prieteni şi un vibrator extrem de bun". N-o să uit nicicând privirea goală de pe chipul ei cu care a însoţit această afirmaţie. Când am stăruit niţel în privinţa motivului pentm care renunţa la şansa de a mai trăi o dragoste, a insistat pe un ton şi mai deconectat că nu îi e dor de bărbaţi şi că este recunoscătoare pentm starea de linişte şi pentm lipsa de dramatism din viaţă. Acela a fost momentul în care, fiind un psihoterapeut versat, a preluat controlul conversaţiei şi a schimbat subiectul cu unul ceva mai puţin solicitant.

A avut nevoie de un alt an de şedinţe de psihoterapie săptămânale pentm a-şi reconsidera decizia de a rămâne înfometată după dragoste romantică şi intimitate. Doi ani mai târziu, am primit o carte poştală în care mă anunţa că îşi întâlnise în sfârşit bărbatul visurilor. Pentm prima oară, experimenta ceea ce îi scăpase printre degete întreaga viaţă: un bărbat de treabă care să fie bun cu ea.

## Sindromul martirului codependent

Unii codependenţi îşi justifică sau îşi reambalează trăsăturile codependente în ceea ce ei consideră a fi comportamente pozitive. Codependenţa lor devine un soi de medalie de onoare care trebuie purtată cu mândrie – şi arătată frecvent. Aceşti indivizi trăiesc ceea ce eu numesc sindromul martirului codependent. Martirii codependenţi sunt extrem de mândri de felul lor altmist, caracteristic oamenilor care se sacrifică şi care suferă vreme îndelungată, cu care abordează relaţiile pe care le au. Identitatea şi stima lor de sine devin contopite cu codependenţa lor. Aceşti martiri sunt mândri, ba chiar lăudăroşi când vine vorba despre cât de multe lucruri fac pentm ceilalţi şi despre cât de multe lucruri şi-au sacrificat în viaţă. Aceste convingeri izvorăsc adesea din valorile familiale transmise de la o generaţie la alta. Acest tipar transgeneraţional este de multe ori influenţat de credinţe şi practici regionale, etnice, culturale sau religioase.

Respectul de sine al martirului sau ceea ce eu numesc pseudorespect de sine este clădit pe o fundaţie de complimente. Cu alte cuvinte, codependenţa lor este întărită de atenţia pozitivă, de recunoaşterea şi chiar de recompensele pe care le primesc pentm altruismul lor; s-ar putea spune că sunt nişte sfinţi sau nişte „oameni pe cinste". Dacă sunt întrebaţi de ce nu cer mai multe, probabil că o să spună că nu prea au nevoie de cine ştie ce şi că ceea ce îi face să se simtă fericiţi şi împliniţi este să le ofere ceva celorlalţi. Mulţi chiar îşi justifică natura altruistă, darnică şi generoasă ca fiind necesară pentm mântuirea religioasă sau drept garanţie pentm o viaţă veşnică. Unii martiri codependenţi îi fac pe cei din jur, într-o manieră generoasă şi expertă, să se simtă vinovaţi pentm a le reaminti sacrificiul pe care l-au făcut.

## Pseudonarcisismul (fenomenul „copilului într-un magazin de bomboane”)

Spiritul şi mentalul omenesc sunt maleabile, iar recuperarea din codependenţă poate să schimbe literalmente viaţa unui om în bine. Prin urmare, tranziţia de la un ORC sănătos la un ORS sănătos este posibilă. Pe CCR, ar arăta în

felul următor: codependentul VCR (-5) nu doar că se deplasează spre centrul continuumului, dar poate să depăşească punctul zero şi să experimenteze lumea în pielea unei persoane sănătoase orientate către sine.

Pentru unii, inclusiv pentru mine, experienţa este atât de palpitantă, încât este posibil să se deplaseze temporar înspre un ORS cu VCR mai ridicat. Pot să simtă (şi nu să fie perceput de alţii) ce înseamnă să fii narcisist sau ceea ce eu numesc un pseudonarcisist creat de recuperarea din codependenţă. O analogie potrivită pentru acest proces ar fi un copil într-un magazin cu bomboane. Proaspăt descoperita experienţă a respectului de sine, a dragostei de sine şi a încrederii le permite acestor persoane să perceapă o lume nouă în care pot să-şi manifeste cea mai bună versiune a lor înşişi, latentă şi de mult îngropată. Asemenea unui adolescent care încearcă să adopte posibile identităţi, această persoană extrem de zeloasă poate să comită greşeli, căci curba de învăţare este abruptă. Oricât de mult ar fi visat dintotdeauna la dragostea de sine şi la absenţa codependenţei, stimularea în exces poate să le facă neintenţionat rău celor din jur. Deoarece trebuie încă să înveţe abilitatea de a fi modeşti, pot fi din cale-afară de entuziaşti în felul în care îşi exprimă respectul şi dragostea de sine. Creşterea de scurtă durată a VCR la (+3) sau (+4) poate să facă temporar codependentul în recuperare să pară narcisist, chiar dacă în realitate nu este vorba de aşa ceva.

Spre deosebire de narcisiştii patologici, aceşti convertiţi uneori iritanţi sunt capabili de autoreflecţie şi de conştientizare, fiind în stare să îşi asume responsabilitatea pentru pagubele pe care le produc. Dacă un entuziast din cale- afară care a fost ORC şi a devenit ORS îşi dă seama că a rănit pe cineva, se va simţi prost, îşi va asuma răspunderea pentru acţiunile lui şi îşi va repara greşeala sau va face ajustările corespunzătoare.

Deoarece scopul relaţiilor sănătoase este o distribuţie bine echilibrată a DRG, este esenţial ca începătorii în domeniul iubirii de sine să aibă şansa de a-şi savura nou-găsita sănătate mintală, fiind în acelaşi timp atenţi în cel fel îi pot afecta pe ceilalţi. Este posibil să nu fie simplu de moderat entuziasmul unei persoane în privinţa unei noi vieţi lipsite de ruşine, de singurătate patologică şi de goana ca un drog după narcisişti, dar oportunitatea de a forma relaţii cu oameni care se iubesc în aceeaşi măsură pe sine, precum şi determinarea de a deveni disciplinat şi cumpătat în magazinul de bomboane merită cu prisosinţă efortul.

## Părinţii codependenţi îşi fac şi copiii să sufere

Cu toate că adultul codependent care este părinte are de suferit de pe urma partenerului narcisist, codependenţă lui nu trebuie considerată o scuză validă pentru a nu-şi proteja şi a nu avea grijă de copiii lui. Realitatea regretabilă este că atunci când devin părinţi, codependenţii aleg adesea să rămână în relaţia cu narcisistul, concentrându-se asupra nevoilor acestuia în detrimentul celor mici.

Majoritatea părinţilor codependenţi vor ca asupra copiilor lor să nu se abată nici o nenorocire. De fapt, cei mai mulţi dintre ei vor lua măsuri ieşite din comun pentru a opri sau a atenua relele sau abuzurile făcute de narcisist asupra copiilor. Sunt incapabili să pună capăt lipsei de interes şi/sau abuzurilor pe care toţi membrii familiei sunt siliţi să le îndure – firește, cu excepţia narcisistului. Neputinţa codependentului de a proteja copiii contribuie la crearea unui mediu familial toxic în care copiii au de suferit, iar viitoarea lor sănătate psihologică este compromisă.

Dorinţa obsesiv-compulsivă a codependentului de a satisface nevoile narcisistului, încercând în acelaşi timp să îi controleze comportamentul, îl stoarce de resursele de energie, de timp, de concentrare şi emoţionale care altfel ar fi îndreptate către copii. Epuizaţi şi doborâţi, codependenţii renunţă şi se detaşează adeseori de responsabilitatea de a-şi proteja copiii – şi pe ei înşişi.

Deşi sugerez că persoanele codependenţe împart responsabilitatea pentru relele suferite de copiii lor, trebuie să fim precauţi atunci când învinovăţim pe cineva. Părintele codependent a crescut la rândul lui într-o familie în care copiii erau ţinuţi captivi de neglijenţa şi/sau abuzurile unui cuplu de părinţi format dintr-un codependent şi un narcisist patologic. În mod limpede, şi codependenţii sunt nişte

victime ale mediului în care au copilărit. În lipsa tentativelor lor de a-şi proteja copiii şi de a le oferi măcar o doză esenţială de dragoste şi îngrijire, suma totală a

daunelor psihologice suferite de copii ar fi îngrozitor de mare în comparaţie cu relele prin care trec copiii crescuţi doar de un narcisist patologic.

Mulţi dintre pacienţii mei codependenţi şi-au împărtăşit furia, resentimentele, ba chiar dezgustul legat de lipsa de dorinţă a părintelui lor codependent de a-i proteja şi de a-şi părăsi partenerul narcisist. Aceşti pacienţi şi-au amintit numeroase ocazii în care acest părinte ar fi putut să-i apere, dar în schimb a ales fie să ignore situaţia, fie să o justifice într-un fel oarecare. Sentimentul deformat de loialitate faţă de narcisist a dus la sacrificarea viitorului psihologic al copiilor şi a relaţiilor acestora. Din păcate, nevoia egoistă a părintelui codependent de securitate şi de evitare pe termen îndelungat a singurătăţii (deşi uneori într-o manieră subconştientă) a căpătat prioritate în faţa nevoilor celor mici.

Adeseori, la începutul tratamentului pentm codependenţă, pacienţii mei sunt incapabili să priceapă conceptul că minunatul şi iubitorul şi grijuliul lor părinte codependent ar trebui să împartă vreo responsabilitate pentm copilăria neglijată şi plină de abuzuri pe care au îndurat-o. După o activitate asiduă în psihoterapia specifică pentm codependenţă, vine un moment în care pacientul este îndeajuns de sănătos din punct de vedere psihologic pentm a renunţa la fantezia bunului părinte codependent şi de a-l considera parţial responsabil pentm copilăria lui traumatică. Deşi acest proces începe adeseori cu furie la adresa lui şi cu nevoia de a-l trage la răspundere, se transformă până la urmă în disponibilitatea de a empatiza, de a accepta şi de a ierta părintele codependent. Devenind sinceri în privinţa adevăratei persoane care a fost părintele lor şi a răului pe care aceştia l-au făcut, pot să îşi stăpânească propria codependenţă, înţelegându-i mai bine impactul actual şi istoric asupra celor care le-au transmis această ştafetă.

Părintele codependent care se disociază de narcisistul lui patologic îşi răneşte copiii, precum şi pe el însuşi. Anorexia codependenţei este dăunătoare, chiar dacă pare să protejeze codependentul şi pe copiii acestuia de abuzul narcisist. în realitate, îi privează până la urmă pe copii de al doilea părinte – un alt adult care să îi iubească, să îi respecte, să îi îngrijească şi care să se dedice necondiţionat bunăstării lor. Creşterea unei familii şi, în acelaşi timp, evitarea deliberată a unui partener intim sau romantic transmite mesajul că asemenea tipuri de relaţii adulte pot fi periculoase şi nocive, semănând seminţele următoarei generaţii de adulţi desensibilizări, neataşaţi emoţional.

Reflecţii □ Aţi avut un părinte codependent în copilărie? Dacă da, cum v-a afectat acest lucm? □ Vă regăsiţi mai i

## 8. Originile codependenţei

La începutul anilor 1980, când urmam cursuri pentru diploma de licenţă în psihologie, dezbaterea dintre „caracterul moştenit" şi „caracterul dobândit prin educaţie" părea să ajungă la final. Până atunci, cele două facţiuni încercau să se convingă reciproc că psihologia mnană poate fi mai bine explicată prin fenomene de mediu sau de deprindere sau că ne putem înţelege mai bine studiindu-ne moştenirea biologică şi genetică.

Chestiunea „moştenire sau educaţie" n-a putut fi niciodată rezolvată, căci răspunsul presupune un punct de pornire a dezvoltării ilogic şi artificial, care este considerat în mod eronat un proces primordial. Relaţia de compromis dintre biogenetică şi forţele de mediu este cea care pune bazele psihologice pentru un copil în creştere. Simplu spus, interacţiunea dintre cele două afectează viitoarea sănătate mintală a copilului. Relaţia sinergică dintre moştenire şi educaţie este ilustrată în următorul exemplu: Tom Moştenire şi Jerry Educaţie erau nişte luptători foarte buni, dar nu îndeajuns de buni. Doar după ce Moştenire şi Educaţie au concurat în echipă au câştigat majoritatea luptelor lor şi au ajuns în vârful clasamentului. Aducând ce avea mai bun fiecare în ring şi ajutându-se reciproc. Tom şi Jerry şi-au învins cu uşurinţă majoritatea adversarilor. Astfel, întrebarea „cine a fost primul, oul sau găina?" legată de moştenire şi educaţie n-ar fi trebuit pusă niciodată.

## Dezvoltarea creierului = dezvoltarea persoanei

Dezvoltarea neurologică timpurie şi factorii care o favorizează şi o inhibă au o importanţă crucială în înţelegerea codependenţei. Gândiţi-vă că la vârsta de 4 ani creierul unui copil atinge 80% din greutatea sa adultă (Prabhakar, 2006). în această perioadă de patru ani – anii de fonnare a copilului – se petrece cea mai rapidă creştere fizică, cognitivă şi emoţională. Asemenea unor bureţi care nu fac diferenţa dintre bine şi rău, copiii absorb automat mediul înconjurător. Oricine are un copil poate să confirme viteza cu care preiau şi învaţă lucruri noi. Aceşti oameni micuţi sunt ca nişte aspiratoare!

Ne aflăm în momentul de faţă în mijlocul unei explozii în domeniul cercetării cerebrale, care a îmbunătăţit profund înţelegerea psihologiei dezvoltării copilului, a adolescentului şi a adultului. Mai mult ca niciodată, piesele de puzzle se leagă în aşa fel încât putem să pricepem relaţia sinergică dintre mediu, minte şi trup. Ştim acum că mediul fizic şi emoţional al copiilor, pe lângă propriul lor sistem intern de reacţie, afectează dramatic dezvoltarea sistemului lor nervos. Acest lucru este valabil mai ales în cazul creierului şi are implicaţii profunde pentru sănătatea lor psihologică la vârsta adultă. Ceea ce se întâmplă corect sau greşit în timpul acestei etape vulnerabile şi cu un echilibru fragil asupra dezvoltării copilului poate avea un impact durabil pe parcursul vieţii acestuia.

Avem mai mult de 200 de ani de exemple care ilustrează modul în care mediul afectează dezvoltarea fizică a copilului. între 1780 şi 1800, înălţimea băieţilor fără cămin din Londra a crescut cu 8 centimetri în doar 30 de ani – o dezvoltare care a corespuns cu îmbunătăţirea condiţiilor pentru săraci (Dougherty, 2017).

O ilustrare mai fundamentală a relaţiei interactive dintre dezvoltarea creierului şi mediu provine din studiul evoluţiei umane. Acmn câteva milioane de ani, 15 sau mai multe specii de hominizi (oameni moderni, dar dispăruţi) trăiau laolaltă. Doar specia noastră, homo sapiens, a supravieţuit, în vreme ce celelalte au pierit. Paleontologii cred că acest lucru s-a petrecut datorită abilităţii noastre de a ne adapta la condiţiile schimbătoare. Cea mai crucială adaptare a fost modificarea dietei noastre – de la fructe şi legume la came. Proteinele şi grăsimea suplimentară ne-au conferit mai multă energie, ceea ce a favorizat dezvoltarea unor creiere mai mari şi mai complexe. Creierele mai cuprinzătoare şi mai complicate au dus la rate de supravieţuire ridicate. Creierele noastre mai mari ne-au dat

abilitatea de a pricepe limbaje şi planificări complicate şi ne-au pennis să ne răspândim noile

idei de la un individ la altul. Planificarea, comunicarea şi chiar şi comerţul au condus printre altele, la dezvoltarea unor unelte şi arme mai bune în rândul populaţiei (Mosley, 2011).

în măsura în care există dovezi despre modul în care mediul ne îmbunătăţeşte sau ne grăbeşte dezvoltarea fizică şi psihologică, există un corp şi mai mare de dovezi care arată contrariul. Acest fenomen invers este exemplificat cel mai bine de Nim Tottenham (2011), care a efectuat cercetări asupra orfanilor defavorizaţi din România. Tottenham a descoperit o legătură cauzală între lipsurile emoţionale şi personale din fragedă copilărie şi creierele anormal de mici, cu malformaţii structurale. Cercetarea a stabilit că educaţia, atenţia sau stimulii deficitari sau absenţi din timpul prunciei şi a primilor ani de viaţă au împiedicat creierele copiilor să se dezvolte la capacitatea lor maximă, genetic determinată.

Malformaţiile creierelor orfanilor au dus la deficienţe de limbaj, intelectuale şi cognitive. Un număr semnificativ dintre aceşti orfani au dezvoltat tulburări comportamentale şi/sau de personalitate antisocială. Asta l-a făcut pe Tottenham (2011) să concluzioneze că există o conexiune între educaţia personală şi emoţională precară sau absentă (ataşament pozitiv) din copilărie şi problemele ireversibile de sănătate mintală de la vârsta adultă.

Cercetările suplimentare (Johnson, 2012) au demonstrat interacţiunea circulară dintre influenţele neurologice şi de mediu şi funcţionarea psihologică. Acest studiu a comparat un grup de control cu educaţie non-narcisistă cu un grup cu educaţie narcisistă. Scanările RMN au scos la iveală că ultimul grup avea mai puţină materie cerebrală (materie cenuşie) în lobul insular anterior, o subsecţiune a cortexului cerebral, în comparaţie cu grupul de control cu educaţie non-narcisistă. Cercetarea a concluzionat că factori ostili de mediu, precum o experienţă negativă de ataşament, au inhibat dezvoltarea normală a structurilor cerebrale responsabile cu compasiunea şi empatia. Sharon L. Johnson (2012) a explicat succint impactul influenţelor de mediu asupra dezvoltării creierului:

Ataşamentul, legătura emoţională formată între un prunc şi principalul său îngrijitor, influenţează profund structura şi funcţionarea creierului în dezvoltare al bebeluşului. Ataşamentul eşuat, provocat fie de abuz, de neglijare sau de indisponibilitate emoţională din partea îngrijitorului, poate să afecteze negativ structura şi funcţionarea creierului, provocând traume de dezvoltare sau de relaţie. Traumele din primii ani de viaţă afectează viitorul respect de sine, conştiinţa socială, abilitatea de învăţare şi sănătatea fizică.

## Deficienţa de vitamina I(ubire)

Ideea deficienţei de vitamina Iţubire) ilustrează suplimentar impactul lipsei de atenţie şi al privaţiunilor (sau al traumei de ataşament) asupra viitoarei sănătăţi mintale şi fizice a unui adult. Această conştientizare reprezintă totalitatea elementelor necesare creşterii (DRG) pe care copiii le primesc de la părinţii sănătoşi în timpul anilor lor de formare. Când părinţii le oferă necondiţionat vitamina I, copiii dezvoltă o OR adultă sănătoasă, un indiciu al sănătăţii adulte emoţionale şi de relaţie. în mod similar privării copiilor de vitamine crucial de importante, precum C sau D, lipsirea lor de vitamina I va perturba şi va fi nocivă pentru viitoarea lor dezvoltare. La rândul lui, acest lucru va avea un impact vătămător asupra abilităţii lor de a funcţiona ca adulţi. Mai concret, va face rău creierului fragil şi în rapidă dezvoltare al copilului, care este chiar fundamentul sănătăţii lui mintale ca adult.

Deficienţa de vitamina I se manifestă la vârsta adultă fie ca o tulburare de sănătate mintală, fie ca un deficit emoţional sau de relaţie. în plus, blochează ulterior abilitatea unui adult de a metaboliza sau

de a absorbi suplimente de vitamina I. Intenţia adultului de a accepta sau de a primi DRG din partea altei persoane va fi dejucată de procese psihologice profunde. Acest lucru explică reacţiile circumspecte şi anxioase ale codependentului faţă de un iubit potenţial care este sănătos psihologic (VCR scăzut). Nu doar că sistemul lor refuză vitamina I, dar reacţionează la ea ca şi cum ar fi o substanţă toxică sau un alergen periculos. Singura soluţie viabilă constă în eliminarea metodică a ţesutului cicatrizat al traumei care împiedică absorbţia suplimentelor disponibile de vitamina I. Odată ce ţesutul cicatrizat este îndepărtat, trebuie început un tratament cu vitamina I, începând cu o doză mică şi sporind cantitatea până la nivelul care poate fi tolerat de persoana respectivă. Terapia

cu vitamina I se încheie atunci când persoana poate să producă singură vitamina și nu mai are nevoie de surse din afară pentm a o obține.

## Teoria ataşamentului

Ataşamentul este definit drept o legătură emoţională profundă şi durabilă care conectează o persoană de alta în timp şi spaţiu (Ainsworth, 1973; Bowlby, 1969). Termenul a fost creat de Bowlby (1958), care a demonstrat importanţa legăturii părinte-copil. Oamenii au nevoie de ataşament pozitiv pentm a permite abilităţilor sociale, emoţionale şi cognitive programate genetic ale unui pmnc să se dezvolte. Procesul ataşamentului furnizează şi primul sistem de adaptare. Creează o reprezentare mentală a îngrijitorului care este în întregime portabilă şi poate fi invocată ca o prezenţă mentală reconfortantă în momentele dificile. Deoarece le îngăduie bebeluşilor să se despartă de îngrijitorii lor fără să sufere şi să înceapă să exploreze lumea din jurul lor, ataşamentul cuprinde în interiorul lui platforma necesară copilului pentm a supravieţui independent.

Bowlby (1969) a emis ipoteza conform căreia calitatea legăturii sau a ataşamentului unui pmnc de îngrijitorul lui este corelată cu ataşamentele din relaţiile adulte, dacă nu chiar le prezice. A arătat, de asemenea, felul în care experienţele pozitive de ataşament îndoctrinează copiii cu convingeri şi tipare fundamentale de gândire care le permit să se simtă preţuiţi şi protejaţi într-o lume care este adesea impredictibilă, înspăimântătoare şi copleşitoare. Copiii care sunt legaţi corespunzător de părinţii lor vor dori să exploreze lumea, simţindu-se în siguranţă când fac acest lucm, iar tentativele lor de a se individualiza de părinţii lor vor fi încununate în cele din urmă cu succes. în plus, o experienţă pozitivă de ataşament aşază pietrele de temelie pentm viitoarele relaţii stabile şi satisfăcătoare. De asemenea, Bowlby (1969) a stabilit că ataşamentul absent sau negativ duce la sentimente cronice de trădare ale copilului şi la convingerea că este singur şi vulnerabil într-o lume înţesată cu obstacole primejdioase şi înfiorătoare. Acest copil ghinionist se va dezvolta într-un adult ale cărui nesiguranţă şi frici emoţionale îi vor inhiba dezvoltarea relaţiilor sănătoase.

Cercetarea lui Harlow (1963) referitoare la separarea şi izolarea maternă în cazul maimuţelor rhesus întăreşte teoria ataşamentului creată de Bowlby. Harlow a demonstrat cum maimuţele imită şi îşi transferă propriile experienţe primitive şi înnăscute de creştere a puilor şi de creare de legături către urmaşii lor. A observat că nevoia puilor de confort emoţional era mai importantă decât orice altceva, inclusiv mâncarea şi apa. Cei care au fost îngrijiţi au reprodus experienţa respectivă cu propriii pui. Maimuţele care nu au avut o legătură creată cu un îngrijitor şi, aşadar, au fost private de educaţia acestuia au dezvoltat niveluri scăzute de interes şi motivaţie pentm crearea unor legături sau îngrijirea propriilor pui. Zicala „ce semeni, aia culegi" subliniază cercetările lui Bowlby în domeniul ataşamentului.

Experienţele timpurii de ataşament stimulează creşterea în interiorul creiemlui şi modelează reţelele neuronale emergente. Acestea stabilesc reţelele neuronale din creieml bebeluşului care vor sculpta ceea ce este posibil să devină tiparele reacţiilor la multe lucruri pentm întreaga viaţă. Neurologii consideră că ataşamentul este o nevoie atât de primordială, încât există reţele de neuroni în creier care sunt dedicate punerii acestuia în mişcare, precum şi un hormon care stimulează procesul: oxitocina (Psychologytoday.com, 2017). Cercetătorii Hazan şi Shaver (1987) au extins ipotezele lui Bowlby (1969), demonstrând că experienţa de ataşament a unui pmnc cu îngrijitorul lui adult va fi ulterior reprodusă în relaţiile lui romantice adulte. Aceste relaţii adulte, asemenea celor dintre bebeluş şi îngrijitor, sunt profunde, conectate emoţional şi permanent legate de experienţa timpurie de ataşament din copilărie. Teoria ataşamentului lui Bowlby a oferit specialiştilor în sănătate mintală abilitatea de a izola originile comportamentelor/afecţiunilor psihologice anormale şi patologice pentm a dezvolta metode de tratament viabile. Teoria a creat un apel global de trezire la realitate care a consacrat cu fermitate importanţa crucială a educaţiei din copilărie.

**Teoria dezvoltării a lui Erikson**

Erik Erikson, un renumit psiholog specializat în dezvoltare şi teoretician al personalităţii şi un erou personal şi profesional pentru mine, a creat o teorie ingenioasă care se bazează pe un model în opt etape al dezvoltării psihosociale. Etapele, care încep cu naşterea şi se încheie odată cu moartea, cuprind provocări de dezvoltare specifice vârstei care, dacă sunt depăşite, echipează o persoană cu experienţele şi cu abilităţile necesare posibilului succes în etapa următoare. Nereuşind să îşi însuşească o etapă, copilul rămâne blocat în dezvoltarea lui psihosocială, ceea ce are un impact nociv asupra sănătăţii lui emoţionale şi de relaţie de la vârsta adultă. Numele fiecărei etape ilustrează succesul sau eşecul care rezultă de pe urma ei. Încetarea dezvoltării psihosociale are multe faţete, inclusiv codependenţă şi narcisismul patologic, precum şi alte afecţiuni şi tulburări patologice.

## Cele opt etape ale dezvoltării psihosociale, conform lui Erikson

1. încredere vs. Neîncredere: de la naştere la 12-18 luni
2. Autonomie vs. Ruşine/Nesiguranţă: de la 18 luni la 3 ani
3. Spirit de iniţiativă vs. Vinovăţie: de la 3 la 6 ani
4. Caracter întreprinzător vs. Sentiment de inferioritate: de la 6 la 12 ani
5. Identitate vs. Confuzie de Rol: de la 12 la 18 ani
6. Intimitate vs. Izolare: de la 18 la 40 ani
7. Preocupare pentru următoarea generaţie vs. Stagnare: de la 40 la 65 ani
8. Integritatea Egoului vs. Deznădejde: de la 65 de ani până la moarte

Succesul în primele trei etape necesită o experienţă de ataşament impregnată de DRG necondiţionat. Neglijarea părintească, privaţiunile, abuzurile şi deficienţa de vitamina I duc la inabilitatea de a intra în posesia abilităţilor psihosociale necesare pentru a avansa în următoarele etape ale lui Erikson. Un copil care este incapabil să-şi însuşească o etapă şi să treacă la următoarea va fi împovărat de probleme emoţionale şi de relaţie, cum ar fi codependenţă sau narcisismul patologic.

Deficienţa de vitamina I a unui copil este analoagă nivelurilor scăzute sau absente de acid folie în timpul sarcinii. Conform Centrului pentru Controlul şi Prevenţia Bolilor (2017), femeile cu insuficient acid folie în dietele lor (sau

în suplimente) riscă să dea naştere unor copii cu malformaţii cerebrale sau spinale. Iată în continuare o ilustrare a implicaţiilor în dezvoltarea pe termen lung a nivelurilor scăzute sau absente ale acidului folie.

Defectele tubului neural sunt defecte grave de naştere care se petrec de-a lungul tubului neural şi sunt o cauză semnificativă la nivel mondial a deceselor şi o dizabilitate pentru întreaga viaţă. Două dintre cele mai comune defecte ale tubului neural sunt spina bifida şi anencefalia. Spina bifida apare atunci când şira spinării care protejează măduva spinării nu se formează şi nu se închide aşa cum ar trebui. Anencefalia este un defect fatal de naştere care se petrece atunci când partea superioară a tubului neural nu se închide complet. Pruncii cu anencefalie se nasc adeseori fără o parte din craniu şi din creier şi mor la scurtă vreme după naştere (Elwood, Little şi Elwood, 1992).

Şi alţi cercetători confirmă concluziile din domeniul dezvoltării ale lui Erikson:

Oarecum asemănător înfloririi unui boboc de trandafir, fiecare petală se deschide într-un anumit moment, într-o anumită ordine pe care natura, prin genetica ei, a determinat-o. Dacă intervenim în ordinea firească a dezvoltării smulgând o petală prematur sau într-o altă ordine, distrugem dezvoltarea întregii flori (Boeree, 2006).

Dezvoltarea copilului respectă o traiectorie predictibilă, organizată, începând cu deprinderea regulilor fiziologice (hrană, somn), continuând cu dezvoltarea abilităţilor superioare, precum rezolvarea problemelor şi relaţiile cu semenii. Totuşi, în circumstanţe anormale şi neobişnuite, mai ales în caz de abuz sau neglijenţă, predictibilitatea şi organizarea sunt perturbate şi deviate de pe traiectorie, ceea ce duce la deficienţe de dezvoltare şi adaptare limitată (Boeree, Marsh şi Wolfe, 2008, p. 35).

Teoria ataşamentului şi cea a dezvoltării psihosociale ilustrează relaţia de ataşament şi sănătatea emoţională şi de relaţie de la vârsta adultă. Dacă totul merge bine, iar copilul a primit cantităţi vaste de vitamina I, va dezvolta o bază psihologică şi neurologică pentru a deveni un adult fericit, sănătos şi împlinit, în care este întipărit un sentiment de abundenţă a iubirii de sine. În cazul în care copilul nu este aşa de norocos şi suferă privaţiuni, abuzuri sau este neglijat – mai ales în timpul anilor lui de formare – potenţialul său pozitiv de sănătate mintală psihologică şi de relaţie va fi grav compromis, dacă nu nimicit. Rezultatul este nefericita posibilitate de a dobândi tulburarea lipsei iubirii de sine™, un termen sinonim cu codependenţa.********

## Drama copilului dotat

Acum 15 ani, eram un bărbat distras din punct de vedere psihologic, care încerca să pună capăt unei căsnicii abuzive şi agonizante emoţional. Hotărât să obţin custodia exclusivă a fiului meu de 3 ani, Benjamin, chestiune care nu era nici lipsită de complicaţii, nici facilă, am cerat ajutorul lui Jill Maling, un psihoterapeut din Deerfield, Illinois. Nu doar că Jill m-a ajutat să îmi dau seama că o custodie comună ar putea fi o reuşită, dar m-a şi sprijinit să discern, să pricep şi să-mi revin parţial de pe urma traumei prin care trecusem. La fel de mult pe cât aveam nevoie de compasiune şi empatie, îmi trebuia un soi de martor al groaznicelor mele poveşti traumatice.

Jill m-a ajutat să mă conectez intelectual şi emoţional cu natura mai profundă şi mai ascunsă a suferinţei mele emoţionale post-divorţ. În loc să mă concentrez asupra a ceea ce trăisem şi asupra impactului avut asupra mea, mi- a facilitat o conştientizare mai amplă a felului în care situaţia mea

de la momentul respectiv era un produs al copilăriei mele chinuite. Cu ajutorai ei, am fost în stare să fac legătura între relaţiile mele adulte cu femeile şi

copilărie, precum şi cu mai recentele experienţe avute cu părinţii. Ca să-mi bage bine în cap acest lucru, m-a rugat să citesc cartea lui dr. Alice Miller, Drama copilului dotat (1979), discutată în Capitolul 7.

Nu doar că analiza perspicace şi concluziile psihologice ale dr. Miller mi-au schimbat viaţa, dar m-au lăsat cu gura căscată din punct de vedere psihologic! Cartea ei m-a ajutat să pricep rolul primordial al traumei de ataşament în timpul dezvoltării codependenţei. A argumentat că din cauză că părinţii narcisişti patologici sunt incapabili să iubească necondiţionat pe cineva, copiii acestora vor fi supuşi unei experienţe traumatice de ataşament, pe care eu o numesc traumă de ataşament. Dr. Miller a emis ipoteza că strategiile unice prin care copilul face faţă sau se adaptează acestor situaţii îi vor modela acestuia într-o manieră dramatică dezvoltarea personalităţii şi tiparele de relaţii din viaţa de adult.

Pentru ca un copil să evite trauma severă de ataşament, trebuie să fie expert într-o formă de gimnastică psihologică. Acest lucru necesită suprimarea reacţiilor emoţionale instinctuale şi reflexe precum frustrarea, furia şi dezamăgirea, reacţionând într-un mod care să-l facă pe părinte să se simtă bine în pielea lui. Copilul care are succes în modificarea reacţiilor sale emoţionale faţă de neglijare, privaţiuni sau abuz este recompensat cu mult râvnita postură din sânul familiei de copil „favorit” al respectivului părinte. Acest micuţ devine un „cadou” multă vreme visat care îi este acordat părintelui, domolindu-i cele mai subconştiente sentimente de inadecvare şi de ruşine. „Copilul dotat” este răsplătit printr-un exces de dragoste, respect şi grijă condiţionată, în vreme ce ceilalţi membri ai familiei cad pradă capriciilor şi reacţiilor nocive ale părintelui narcisist.

Relaţia dintre părintele narcisist şi copilul dotat este răsturnată din punct de vedere psihologic şi al relaţiei, căci copilul este cel care furnizează confort emoţional adultului, deşi ar trebui să fie invers. Faptul că îşi face părintele narcisist să se simtă bine în pielea lui îi conferă un tezaur de validare emoţională, laude şi atenţie. Copilul are practic garantat un statut special în familie dacă îşi păstrează poziţia de „prinţişor” sau de „prinţesă”. Căderea în dizgraţie nu intră în discuţie; copilului i se aminteşte zilnic că eşecul în „slujba” lui va avea consecinţe costisitoare şi dureroase.

O deraiere sau o traumă a procesului de ataşament părinte-copil se produce nu doar prin ceea ce i se face sau nu i se face copilului, ci şi prin experienţe indirecte – învăţare bazată pe observaţie. A fi martor la abuzul profund, la neglijarea şi/sau la privaţiunile de care suferă oamenii pe care îi iubeşti, cum ar fi un frate sau un părinte, este la fel de înfricoşător sau de nociv ca atunci când eşti ţinta unui asemenea rău. Este o rememorare constantă a costului pe care îl presupune o greşeală făcută în rolul copilului „dotat”. O astfel de presiune pentm a supravieţui este responsabilă pentm extrem de precisul radar (sau antenă) emoţional dobândit de copil pentm a cerceta permanent mediul fizic şi emoţional în căutarea unor posibile mine terestre.

Ruşinea profundă şi trauma paralizantă de ataşament a narcisistului patologic necesită valoarea tonică, aproape medicinală a „dotării” pe care o are copilul. Sustrăgând „bucăţele” de senzaţii plăcute din partea „copilului dotat”, narcisistul îşi poate menţine o vagă senzaţie de pseudorespect de sine şi un sentiment firav al propriei importanţe. Pentm narcisist, ideea ca în sânul familiei să existe permanent cel puţin un copil „dotat” are o miză ridicată. Dacă nu se întâmplă acest lucm, rezultatul va fi reapariţia conştientă a ruşinii lui profunde, ceea ce îi provoacă o criză existenţială de neconceput.

Conform TCR, „drama din copilărie” a lui dr. Miller se transformă într-un şablon de relaţie – manualul de instrucţiuni subconştiente pentm relaţia disfuncţională de sumă nulă. Prin urmare, sentimentul paradoxal de confort şi familiaritate cu oamenii narcisişti este o altă explicaţie pentm relaţia dintre codependent şi narcisistul patologic. în acest sens, Miller îşi foloseşte teoria de dezvoltare şi de ataşament pentm a clarifica de ce copiii „dotaţi” aleg meserii adulte care încorporează şi pun preţ pe puterea integrată a compasiunii, a empatiei şi a sacrificiului.

**Fantezia părintelui bun şi manipularea prin distorsiune**

Esenţială pentru supravieţuirea psihologică a copilului este abilitatea narcisistului de a discerne şi de a se adapta la o fantezie unidimensională a părintelui bun. Narcisiştii construiesc o reformulare fictivă a vieţii lor în care amintirile, sentimentele şi gândurile lor traumatice şi ruşinoase sunt înlocuite cu o iluzie. Fiecare ficţiune a părintelui bun constă dintr-o poveste de viaţă distorsionată şi nesinceră care îl redistribuie pe narcisist în rolul victimei care devine erou. Prin virtutea faptului că este părinte, ficţiunea îi permite să trăiască dragostea, aprecierea şi validarea care au fost absente întreaga lui viaţă. De asemenea, această ficţiune îi conferă narcisistului şi mai multă distanţare psihologică de sentimentul malign că ar fi, la origine, inadecvat sau defect.

Pentru ca fantezia părintelui bun să aibă efectul scontat, ficţiunea are nevoie de renunţarea copilului „dotat" la povestea lui reală de viaţă în favoarea poveştii părintelui său narcisist. Această formă de manipulare psihologică este o distorsiune şi va fi discutată în detaliu în Capitolul 11. Ea are loc atunci când părintele narcisist îi pune cu forţa copilului „ochelarii de realitate virtuală", obligându-l şi manipulându-l să renunţe la percepţiile lui reale/exacte şi să adopte perspectiva distorsionată a părintelui său. în seminarul meu „Manipularea e pretutindeni!" folosesc următoarea definiţie a manipulării prin distorsiune:

Manipularea prin distorsiune este o strategie de spălare a creierului săvârşită de narcisişti extrem de manipulatori şi complet sau parţial sociopaţi care trăiesc în secret, nedetectaţi, în societatea noastră. Asemenea pedofililor, aceştia pot să-şi „adulmece" prada, cei care sunt predispuşi să creadă în falsul lor altruism, în afecţiunea şi în promisiunile lor de protecţie. Manipularea prin distorsiune are loc atunci când manipulatorul acţionează sistematic asupra mediului în aşa fel încât victima să sufere din cauza unei dileme implantate, care fie era doar vag problematică, fie nu existase niciodată. Victima devine neajutorată când este îndoctrinată să creadă că această problemă îngrozitoare şi copleşitoare este fără ieşire, apelând la cel care manipulează pentru a-i cere protecţie. Deoarece victima este constrânsă să creadă că chestiunea care i s-a inoculat este reală, începe să manifeste simptome ale ei. Neputinţa, nesiguranţa şi paranoia care rezultă creează niveluri sporite de neajutorare şi deznădejde, care ajută la izolarea şi mai profundă a victimei de oricine ar putea să îl demaşte pe manipulatorul sociopat.

Manipularea prin distorsiune este completă atunci când povestea reală de viaţă a copilului se subordonează ficţiunii părintelui său. Programarea copilului cu ficţiunea egoistă a părintelui său nu este doar o formă de manipulare prin distorsiune,******** ci şi o altă cărămidă patologică din zidul care îl împiedică pe cel mic să experimenteze dragostea de sine – antiteza codependenţei.

## Ficţiuni ale părintelui bun

## 1. Dumnezeu... Cel care dă viaţă

Narcisistul adoptă un soi de rol de Dumnezeu, prin faptul că a dat viaţă copilului, de tipul „sunt mai presus decât tine". Trăiesc cu capul în nori, plutind în grandomania şi în senzaţia că li se cuvine totul datorită miracolului vieţii pe care au produs-o. Acest lucru le sporeşte nevoia constantă de a fi ridicaţi în slăvi de copil şi de cei din jur ca şi cum ar fi un personaj dumnezeiesc.

## 2. Părintele opus

Părintele opus adoptă perspectiva ilogică şi nerealistă că îşi va iubi, respecta şi îngriji copilul într-o manieră în care părinţii lui n-au făcut-o niciodată. Reduce relativ complicata sarcină a creşterii unui

copil la simpla convingere că va fi un părinte „bun" dacă îşi va creşte propriii copii într-un mod perfect opus celui în care a fost crescut de

părinții lui. Cu alte cuvinte, inversând propria experiență din copilărie a abuzurilor, neglijenței și/sau privațiunilor, părintele opus crede că știe exact cum ar trebui să arate și să se comporte un părinte bun.

Aşadar, aceşti narcisişti consideră nejustificat că inversiunea propriei lor traume de ataşament le va furniza informaţiile şi instrucţiunile necesare pentru o creştere sănătoasă a copiilor. Previzibil, transmutaţia traumei lor de ataşament într-un manual de creştere a copilului duce la frustrări, furie şi sentimente profunde de ruşine. Dorinţa de a fi ceea ce părinţii lor n-au fost niciodată devine un sistem nesustenabil de teorii pe care sunt incapabili să le fructifice.

## 3. Dezvinovăţire – toată lumea s-a înşelat în privinţa mea

Este comună adulţilor cunoscuţi de majoritatea oamenilor, mai ales de părinţii şi fraţii lor, ca fiind oaia neagră sau copilul-problemă al familiei. Aceştia sunt sabotaţi de furia, ura, agresivitatea, egoismul şi impulsivitatea lor. Deşi consideră că răul pe care l-au provocat celorlalţi este justificat, în sufletul lor regretă şi sunt ruşinaţi de faptul că nu mai sunt acceptaţi şi că relaţiile li se destramă ca urmare a comportamentului lor urât.

Ca „părinţi buni", intenţionează să le demonstreze oamenilor care i-au declarat răi sau antipatici că s-au înşelat. Această tipologie de narcisişti consideră că narcisiştii în faţa cărora încearcă să demonstreze ceva vor simţi remuş- cări, vinovăţie şi ruşine pentru opiniile lor dure şi nejustificate. Speranţele lor că o asemenea „răzbunare" le va reduce ruşinea toxică şi constantă care îi defineşte sunt pur şi simplu imposibile din punct de vedere psihologic. Aşadar, în mod paradoxal, eforturile lor le insuflă gânduri şi mai profunde că nu sunt mai demni de laudă sau mai apreciaţi decât înainte să devină părinţi.

## 4. Uită-te la mine acum – mereu am fost bun

Această filosofie este adoptată de narcisiştii care sunt sau au fost în copilărie timizi şi introvertiţi şi s-au adaptat la trauma lor severă de ataşament dispărând undeva în fundal. Această ficţiune este valabilă şi pentru adulţii care au fost cândva nişte copii neglijaţi şi defavorizaţi. Deşi faptul că erau invizibili i-a făcut să se simtă în siguranţă, au fost zdrobiţi de ideea că nimeni nu a observat sau nu a dat dovadă de apreciere pentru cât de buni sau de talentaţi erau cu adevărat. Această versiune a părintelui bun le permite într-un final să iasă în prim-planul vieţii oamenilor din partea cărora şi-au dorit mereu să aibă parte de atenţie, apreciere şi dragoste, fără să le primească niciodată. Aşezându-se sub lumina reflectoarelor, îşi pot expune abilităţile de „părinte bun" şi, în cele din urmă, pot să obţină recunoaşterea şi laudele pe care le-au meritat dintotdeauna.

## 5. Asta o să-mi vindece trauma

Cei din această categorie consideră că, dacă sunt „părinţi perfecţi" care cresc un „copil perfect", trauma de ataşament de care sunt conştienţi se va vindeca în mod miraculos.******** Nu doar că această aşteptare este nerealistă şi aproape imposibilă, dar copilul sfârşeşte prin a fi dispreţuit sau făcut responsabil când, în mod previzibil, lucrurile dorite nu se întâmplă. Imediat ce copilul înlătură temporar ruşinea părintelui şi îi alină dorinţa profundă de recunoaştere şi confirmare, este aşezat pe cel mai înalt piedestal, fiind un copil-miracol. Deoarece trofeele strălucitoare îşi pierd în cele din

urmă lustrul, proprietăţile tămăduitoare ale celui mic se vor diminua în timp.

## 6. Lasă-mă să-ţi arăt că-s perfect

Narcisismul acestui părinte este atât de sever, încât nu este conştient de ruşinea lui profundă. Asemenea majorităţii oamenilor care suferă de TPN, rămân concentraţi asupra lor înşişi, minimalizând contribuţia celorlalţi. Situaţia respectivă este folosită de „părintele profesionist", care face aproape totul, asigurându-se că toată lumea ştie acest lucru. Au un talent înnăscut în a-şi face reclamă şi a-şi vinde modul perfect în care îşi cresc copilul. Cel mic este actorul principal în scenariul lor meticulos. Copilul singuratic şi neglijat din culise nu este văzut niciodată.

## 7. în sfârşit, cineva are nevoie de mine!

Narcisiştii patologici care sunt conştienţi de singurătatea şi de respectul lor scăzut de sine visează cu ochii deschişi la fericirea pe care le-o va aduce un copil. Subconştient, devin dependenţi de dependenţa copilului de ei. Fiecare sacrificiu sau faptă bună le reaminteşte de propria lor valoare. Asemenea unor dependenţi de droguri, tânjesc după oportunitatea de a răsfăţa şi de a îngriji copilul, căci acest lucru îi umple de sentimente de speranţă, de satisfacţie şi de valoare existenţială. Să fie recunoscuţi drept un părinte perfect este principala motivaţie pentru amabilitatea, afecţiunea şi grija lor. Când copilul încearcă să se individualizeze de părinte, castelul din cărţi de joc se prăbuşeşte – şi atunci reapare ruşinea profundă a narcisistului. În acelaşi timp, acesta este tipul de ficţiune responsabilă pentru natura extrem de toxică a unei relaţii excesiv de înlănţuite între părinte şi copil.

## 8. Copilul meu mă va face nemuritor!

Părintele teribil de narcisist, posibil sociopat, a investit mai mult din punct de vedere emoţional în arborele său genealogic şi în rolul copilului de a-i duce neamul mai departe decât în copilul însuşi. Cel mic este lozul norocos care îi va legitima viaţa, garantându-i moştenirea imaginară. Faptul că va trăi copilul mai mult decât el îi oferă speranţa că lumea nu-l va uita nici pe el, nici contribuţiile sale fictive.

## Copilul-trofeu care face pe plac

Pentru a fi trofeul preţuit al unui narcisist, copilul dotat trebuie să-şi menţină statutul valoros şi mult-râvnit; la ordin, poate să genereze exclamaţii de genul „oh" şi „ah" pentru părintele flămând după complimente. Aceştia nu sunt niciodată mai fericiţi decât atunci când se laudă cu orice reaïzare sau trăsătură excepţională a copilului lor. Doar un ochi format poate să observe că copilul n-are nici o valoare intrinsecă pentru părinte. Mai degrabă, mândria nemaiîntâlnită a părintelui faţă de copilul său nu este nimic altceva decât un şiretlic care generează un flux constant de stimulente de respect de sine. Din păcate, nu există un nivel de perfecţiune care să-l facă pe acest copil să fie mai iubit decât ar fi un trofeu sclipicios.

Pe lângă faptul că îşi păstrează prima poziţie în orice competiţie reală sau imaginară, acest copil trebuie să se muleze şi uneori să se contorsioneze în pielea unei persoane care oferă satisfacţie în mod instinctiv. Iute şi agil din punct de vedere psihologic, are interminabila responsabilitate de a-şi face părintele fericit. Pentru a izbuti acest lucru, copilul trebuie să disceamă între ceea ce trebuie să facă şi să nu facă pentru a-şi păstra statutul de „fantezie a părintelui bun". Sunt nevoiţi să fie cu ochii în patru pentru a evita orice posibil prejudiciu accidental pe care l-ar putea aduce egoului fragil al părintelui lor. Asemenea unui dulău care capătă instinctiv o privire de căţeluş, acest copil învaţă trucuri şi strategii pentru a fi agreabil şi adorabil la semnal.

Copilul-trofeu trebuie să fie atent să nu exagereze cu comportamentul lui lăudăros sau ostentativ. Dacă îndepărtează din greşeală luminile reflectoarelor de pe părinte, poate să-i stârnească neintenţionat resentimente, stânjeneală sau ruşine, toate putând să fie pedepsite printr-un zdrobitor acces de narcisism. Valoarea lui se va reduce drastic şi apoi va fi nevoit să-şi croiască înapoi drumul către vitrina de trofee a părintelui lui. Pe toată durata

vieții, firea lui de copil bun își construiește o identitate și o formă instabilă de pseudorespect de sine care îi impune să rămână în rolul de persoana care îi mulțumește pe cei din jur în toate relațiile viitoare.

### Rolurile de supraviețuire ale copilului

Nu este ușor să gestionezi, să controlezi și să fii responsabil pentm fluctuațiile emoționale ale părintelui narcisist. Prin urmare, un copil „dotat" își dă toată osteneala pentm a se adapta în rolul unui personaj grijuliu. Devine un actor de prim rang în „adaptarea pentm scenă" a vieții părintelui lor narcisist. Reformulându-și sentimentele și felul în care își exprimă ființele în versiuni contorsionate, dar acceptabile, este cruțat de soarta mai rea de a deveni mai târziu un narcisist patologic.

Următoarele roluri de copil care le face pe plac părinților săi ilustrează măștile și personalitățile de fațadă pe care copiii dotați trebuie să le adopte pentm a-și găsi un sens și un rol durabil în universul înțesat de mșine și de singurătate al părintelui narcisist.

### Roluri ale copilului care face pe plac

### 1. Marele Prefăcut

Menținerea identității de copil-fantezie presupune ca cel mic să își înăbușe dorința naturală de dragoste necondiționată. Afișarea unui zâmbet atunci când vrea să plângă, comportamentul calm atunci când este înspăimântat, conformarea în locul rebeliunii și purtarea afectuoasă când este furios sau plin de resentimente – toate acestea sunt manifestări frecvent întâlnite. Controlându-și atât implicarea emoțională interioară, cât și exprimările fizice ale acesteia, sunt capabili să evite să devină ținta unui abuz sau să atenueze impactul acestuia asupra lor. Asemenea actorilor profesioniști, simulează un chip fericit, înțelegător și empatic. Acest lucm îi transmite narcisistului că omuleţul respectiv nu doar că îl cunoaște pe de rost, dar și că îl iubește în totalitate și necondiționat, spre deosebire de cei care îi declanșează furia narcisistă.

Controlul expresiilor faciale este o tehnică de protecție utilizată de codependenții adulți. Fără știrea lor, este adeseori un indiciu evident al faptului că suferă de codependență. Este un lucm destul de răspândit în rândurile codependenților să zâmbească sau să râdă când se simt anxioși, triști, ba chiar furioși. De exemplu, mulți dintre pacienții mei își relatează abuzurile sau lipsa de atenție de care au avut parte în copilărie cu un zâmbet și cu un râs reținut. Dacă sunt luați la întrebări în legătură cu nepotrivirea dintre expresiile lor faciale și conținutul descrierilor lor, se întâmplă frecvent să nu fie conștienți de acest lucm și sunt incapabili să-i pună capăt. Pot să îmi amintesc cel puțin două exemple de pacienți care schițau un surâs schimonosit atunci când suspinau sau când plângeau. În ambele cazuri, observând un chip nepotrivit de vesel, am fost în stare să fac legătura între această expresie și experiența profundă și deseori subconștientă a traumei de atașament din copilărie.

### 2. Liniște sub asediu – negociatorul de ostatici

Acest chip este acela al unui copil imperturbabil de liniștit și disociat emoțional, care poate să calmeze

şi să detensioneze o persoană posibil periculoasă pentm a se asigura că nimeni nu este rănit.
Asemenea unui negociator de ostatici real, este un copil care are un talent nefiresc pentm următoarele abilităţi:

□ Empatie: transmite înţelegere, compasiune şi o pricepere realistă a stării emoţionale a altei persoane, mai ales când este vorba de una negativă.

□ Ascultare activă: pennite altei persoane să vorbească, făcând-o să creadă că este pe deplin înţeleasă şi apreciată.

□ Utilizare a timpului: ia lucrurile mai uşor în loc să facă presiuni pentru o rezolvare rapidă, ceea ce produce un efect relaxant şi calmant.

□ Tehnici de detensionare: liniştește oameni agitaţi şi furioşi, făcându-i să se simtă înţeleşi, mai puţin nervoşi, protejaţi şi optimişti.

□ Creare de relaţii intermnane: transmite ideea că cunoaşte o persoană de la cap la coadă şi că o poate calma, insuflând un sentiment de siguranţă şi încredere.

□ înlesnire a autocontrolului: face o persoană aflată în criză, care şi-a pierdut autocontrolul, să se simtă mai puţin fragmentată emoţional, ajutând-o să-şi schimbe planurile de a le face rău altora. Incluzând narcisistul în acest proces, în loc să-i facă solicitări sau să se certe, acesta devine mai deschis să accepte feedback sau sugestii.

## 3. Sentimentul de nepricepere

Majoritatea codependenţilor se luptă să priceapă limbajul sentimentelor. Nu doar că niciodată n-au habar cum să-şi identifice sentimentele, dar nici măcar nu sunt versaţi în a pricepe diferenţele dintre un sentiment şi altul. Chipul acestui copil care vrea să facă pe plac este rezumat cel mai bine printr-o glumă pe care o spun publicului care vine la seminarul meu:

Doi codependenţi fac sex. La final, unul îl întreabă pe celălalt: „Ei bine, ştiu că ţie ţi-a plăcut, dar pentru mine cum a fost?" (Sursă anonimă)

Este un lucru răspândit în rândul codependenţilor să nu fi învăţat niciodată cuvinte care descriu sentimente sau să nu se fi simţit niciodată în siguranţă exprimându-le. Aceşti adulţi au fost cândva copii pe care frica de furia părintelui lor narcisist i-a învăţat de la o vârstă fragedă să fie prudenţi şi chibzuiţi în exprimarea sentimentelor sau să şi le înăbuşe în totalitate. Ca rezultat, au devenit adulţi care îşi descriu sentimentele prin cuvinte excesiv de simpliste sau prea puţin descriptive precum bine, rău sau aşa şi-aşa. în plus, confundă adesea gândurile, comportamentele sau afecţiunile cu sentimentele. Codependentul, care este în mod evident furios, va răspunde la „cum te simţi?" cu „ocupat şi tracasat". Când este presat să fie mai descriptiv, devine fie defensiv, fie recalcitrant, existând chiar posibilitatea să se închidă emoţional. Codependenţii cu o deficienţă de „cuvinte sentimentale" se încadrează în două categorii de bază: cei care sunt anxioşi şi temători în mod iraţional să se exprime şi cei care n- au nici cea mai mică idee despre ceea ce simt cu adevărat.

## 4. Cel care absoarbe rapid™

Copilul care este un burete emoţional comunică o disponibilitate plină de înţelegere pentm a-şi sacrifica propria sănătate psihologică cu scopul de a curăţa frecventele scurgeri emoţionale ale părintelui său. Paradoxal, sunt preţuiţi pentm natura lor nefiresc de puternică şi de rezistentă, dar sunt apreciaţi şi doriţi datorită laturii lor sensibile şi delicate. Pot să absoarbă problemele părintelui lor fără să se dezintegreze emoţional, ceea ce le asigură statutul de copil favorit. Sloganul publicitar al Procter & Gamble pentm şerveţelele Bounty rezumă utilitatea în curăţenie a acestui copil. Sloganul este: „Cu Bounty lângă tine, nici cea mai mare murdărie nu-i vreo mare scofală. Bounty absoarbe rapid."

Probabil că un copil superabsorbant, dar rezistent, va deveni un adult a cărui capacitate nesfârşită de empatie şi sensibilitate îl va transforma în persoana preferată la care cineva va apela când este supărat şi are nevoie de sfaturi sau de sprijin. Astfel de adulţi aleg termenul „empatie" pentm a-şi descrie sensibilitatea acută faţă de energia emoţională a celor din jur. Empaticii simt, trăiesc şi se pare că absorb suferinţa fizică, mentală şi emoţională a celorlalţi. Mulţi dintre aceşti adulţi nu se vor identifica cu ideea de codependenţă, dar vor adopta titulatura mai delicată, mai binevoitoare, mai puţin stigmatizantă, şi anume „empatie". Trebuie remarcat că, deşi codependenţii sunt aproape întotdeauna empatici, oamenii empatici nu sunt neapărat codependenţi.

## 5. Sufletul de bătrân

Copiii cu suflet de bătrân sunt înţelepţi, toleranţi şi răbdători într-un mod atipic vârstei lor. Aceşti copii aparent experimentaţi au interese, preocupări şi chiar şi îngrijorări de adult. Posedă o capacitate neobişnuită pentm empatie şi compasiune nesfârşită, precum şi o înţelegere avansată a unor complexe concepte sociale, psihologice, chiar spirituale. De asemenea, sunt în stare să priceapă şi să ofere sfaturi în momente de necaz, de tristeţe şi de durere sufletească. Aceşti copii ştiu exact ceea ce vor să fie când vor creşte mari şi fac planuri în acest sens. Uneori, dar nu întotdeauna, sunt inadaptaţi social, felul lor adult de a fi îndepărtându-i de semenii lor de aceeaşi vârstă. Când li se oferă ocazia să aleagă să-şi petreacă timpul într-o încăpere plină cu copii sau într-una plină cu adulţi, cea cu oameni mari este aproape mereu preferată.

Părinţii narcisişti patologic îşi expun cu mândrie aceşti miniadulţi, ale căror maturitate, calm şi personalitate meditativă le conferă sentimente de mândrie şi de realizare. Sufletul înţelept al copilului este creat de relaţia inversată şi incestuoasă din punct de vedere emoţional dintre părinte şi copil, în care părintele are nevoie de cel mic în aceeaşi măsură în care copilul are nevoie ca părintele să aibă nevoie de el.

Doar când fiul meu mi-a povestit că una dintre mdele noastre i-a spus că are „suflet de bătrân" am făcut legătura cu trauma lui de ataşament. în primul meu an de părinte cu normă întreagă de după divorţ, am observat cât de echilibrat, calm şi raţional era Ben. Răspundea cum se cuvine la explicaţii şi părea să aibă o iscusinţă nefirească în a pricepe subiecte care ţineau de relaţiile adulte. Nu doar că prefera compania adulţilor în detrimentul copiilor, dar nu părea motivat să-şi facă prieteni noi. Maturizarea înainte de vreme a lui Ben era determinată de o relaţie extrem de încâlcită între mamă şi copil, care îi recompensa abilitatea de a fi asemenea unui însoţitor adult pentm ea. Datorită răbdării, compasiunii şi respectului său, era răsplătit cu atenţia pozitivă a mamei sale. Totuşi, a fost încărcat cu povara de a nu avea libertatea de a fi un copil normal, sănătos, iraţional, imatur şi egocentric. După ce a locuit cu mine un an de zile, Ben a fost în stare să-şi accepte copilăria, ceea ce a făcut ca rolul meu de tată să fie foarte distractiv! Imaturitatea lui normală mi-a oferit oportunitatea de a-i răspunde cu propria mea imaturitate!

## 6. Copilul cu regrete

Copiii sortiţi să fie codependenţi învaţă de timpuriu în viaţă valoarea de a fi plini de remuşcări şi de a-şi cere scuze din reflex. Nu doar că acest „îmi pare rău" spontan îi ajută să evite să devină ţinta furiei şi ripostei părintelui lor

narcisist, dar îi ajută şi să dezamorseze şi să detensioneze situaţia. Reflexul „îmi pare rău" declanşează toleranţa şi iertarea condiţionată a părintelui lor narcisist. La rândul lor, aceştia ajung să se simtă nişte părinţi binevoitori şi iertători. Acest reflex îi dă de gol imediat pe codependenţi. Nu doar că nu-l controlează, dar sunt predispuşi să îşi ceară scuze atunci când n-au greşit cu nimic. Mai rău decât atât, îşi cer iertare şi pentru greşelile altor oameni.

## 7. Operatorul radar

Pentru a evita să declanşeze un afront narcisist şi furia narcisistă care decurge de pe urma lui, copilul înzestrat/care vrea să facă pe plac dezvoltă un radar care sesizează rapid şi precis posibilele situaţii emoţionale periculoase. Nu este un sistem de monitorizare obişnuit, căci este atât de fin acordat, încât detectează şi cele mai subtile variaţii ale emoţiilor sau stării narcisistului patologic – de la cele de-abia perceptibile sau mascate la furia vizibilă şi epuizantă. Prezicând stările părintelui său, identificându-i factorii declanşatori şi zburând la o altitudine la care nu poate fi „depistat" de radar, previne umilinţele, privaţiunile şi posibilele prejudicii. Aceşti copii învaţă că nevoile lor nu vor fi niciodată la fel de importante precum cele ale părintelui lor narcisist şi ale altor narcisişti din vieţile lor.

Pentru a dirija „sistemul de radar emoţional" şi a supravieţui părinţilor narcisişti, aceşti copii trebuie să înveţe să se separe de sentimentele lor. Fără această separare, şi-ar da seama că nu sunt vrednici de dragoste necondiţionată şi că nu sunt importanţi şi valoroşi, prin prisma părinţilor lor. Dacă ar percepe întreaga amploare a sentimentelor pe care le au, ar primi o lovitură prea puternică pentru mintea lor tânără şi fragilă. Prin urmare, împingând aceste sentimente, gânduri şi amintiri în mintea subconştientă sau reprimând evenimentele încărcate emoţional, nuntea lor se poate apăra de ceea ce nu poate gestiona şi procesa. Reprimarea este o strategie subconştientă de protecţie sau un mecanism defensiv care apără creierul uman de efectele distructive ale traumei.

Din nevoia de a supravieţui, copilul „dotat" dezvoltă o hipersensibilitate faţă de orice variaţiune minusculă sau subtilă a stării părintelui narcisist. în plus, poate să prezică cu acurateţe o criză emoţională care este pe cale să se producă şi/sau un episod de furie narcisistă. în termeni metaforici, sistemul extrem de precis de radar emoţional al copilului şi abilitatea lui de a identifica tiparele meteorologice ale familiei îi foloseşte drept sistem de avertizare rapidă care-l informează, pe el şi pe cei din jur, să baricadeze ferestrele, pregătindu-se pentru o furtună colosală. Aceşti copii hipervigilenţi caută respectivele semnale cu seriozitate şi îngrijorare vădită, deoarece ratarea unor indicii evidente poate avea consecinţe dezastruoase.

## 8. Chipul inexpresiv

Acesta este chipul codependenţilor disociaţi, care învaţă de timpuriu în viaţă care este pericolul exprimării sau îndrăznelii de a simţi stările (senzaţiile) afective negative. Această lipsă de exprimare este comună în cazul copiilor „dotaţi" ai unui părinte care suferă de tulburarea de personalitate borderline. Cu un părinte hipersensibil şi dereglat emoţional, cel mai mărunt pas greşit emoţional poate să dezlănţuie un asalt distrugător al unei crize punitive de furie narcisistă. Dezvoltând un chip inexpresiv, copiii învaţă să evite să mai devină ţinta întâmplătoare a unei crize emoţionale impredictibile şi fulgerătoare a părintelui lor.

## Transformarea lămâilor în limonadă

Aşa cum iei o lămâie şi faci limonadă, un viitor codependent ia un părinte egoist, obsedat de sine, critic şi abuziv – un narcisist patologic – şi se convinge singur că este un părinte iubitor. Această

strategie inventivă de supraviețuire garantează un nivel de protecţie mai mare decât cel al altor oameni. Un copil „dotat" nu este deloc diferit de unul crescut de părinţi sănătoşi, căci toţi copiii vor să se simtă bine cu ei înşişi. Copilul se mândreşte nespus cu

personalitatea lui altruistă. Atenţia pozitivă, laudele şi complimentele pe care le primeşte îi creează un pseudorespect şi o falsă încredere în sine. Aceşti copii sunt conştianşi în mod subtil să vadă ca sacrificiile lor sunt nobile şi sunt făcute pentru un scop măreţ. Pentru a avea garanţia că intră în graţiile părintelui narcisist şi pentru e evita respingerea sau ţuţea acestuia, învaţă să excelere în privinţa responsabilităţilor asemănătoare celor ale adulţilor.

Devenind îngrijitorul unui frate, bucătarul sau menajera familiei sau luându-şi o slujbă cu jumătate de normă pentru a da o mână de ajutor la plata facturilor, copilul care vrea să facă pe plac îşi preschimbă sacrificiile în ceva de care poate să fie mândru. Acest pseudorespect de sine le permite să se simtă bine având o viaţă care este şi va fi mereu în umbra unui narcisist. Este posibil ca aceşti copii dotaţi şi care vor să dea satisfacţie să nu afle niciodată ceea ce au pierdut când şi-au sacrificat copilăria pentru a-şi face fericit părintele narcisist patologic.

## Fuziunea identităţii

Pentru a fi în continuare norocosul destinatar al atenţiei şi al amabilităţii părintelui său, copilul „dotat" trebuie să se adapteze la nestatornicul temperament egoist şi egocentric al narcisistului, lăsându-şi identitatea să fie încorporată în cea a părintelui său. Această individualitate a copilului este absorbită în nevoia nesăţioasă a narcisistului patologic de a capta toată atenţia asupra lui. într-un final, copilul este inclus în egoul părintelui lui, căci tot ceea ce face se reflectă asupra părintelui. în loc să fie un copil care e minunat şi adorabil pur şi simplu prin ceea ce este, devine o achiziţie valoroasă.

Copilul codependent devine „apendicele care-l face să se simtă bine" pe părintele narcisist. în consecinţă, pentru narcisist, complimentele pentru copil sunt, de fapt, complimente pentru el însuşi. Mai rău decât atât, identitatea de „apendice" a copilului îl reduce la ideea de proprietate sau de obiect preţios, asemenea unei bijuterii sau a unui automobil nou.

## Incest emoţional şi sexual?

în cazul câtorva dintre ficţiunile părintelui bun, copilul este nevoit să renunţe la limitele normale sănătoase pentru a compensa golurile şi lipsurile părintelui său. Un astfel de copil este împovărat cu aşteptarea extrem de nerealistă de a fi singura sursă de fericire şi de speranţă a părintelui. Fiind îngrijitorul emoţional aî părintelui său, sănătatea lui psihologică este confiscată şi epuizată. Acest tip de relaţie traumatizantă şi dăunătoare pentru dezvoltare este numită adeseori incest emoţional.

Incestul emoţional se petrece atunci când un părinte sabotează dezvoltarea intelectuală sau emoţională a unui copil având pretenţia ca acesta să participe la interacţiunile profund personale, intime şi private care sunt de obicei rezervate unui soţ sau unui partener adult. Confesiunile făcute copiilor despre problemele personale, profesionale, financiare sau sexuale aşază o povară dăunătoare în cârca unui copil care nu este echipat emoţional pentru a le gestiona (Kelley şi Kelley, 2006). De teama represaliilor sau a consecinţelor nefavorabile, victima incestului emoţional se resemnează cu rolul forţat de confident, sfătuitor şi cel mai bun prieten al părintelui său. Aceşti copii sfârşesc oferindu-le părinţilor lor acel tip de alinare emoţională pe care părintele adult ar trebui să îl ofere lor.

Pentru a înţelege mai bine implicaţiile pe termen lung ale incestului emoţional şi pentru a scoate în evidenţă natura lui extrem de traumatizantă, este necesar să învăţăm nişte informaţii de bază despre incestul sexual. în mod natural, un copil „dotat" este ales ca dublură a adultului care ar satisface în mod normal dorinţele/nevoile sexuale ale narcisistului. Acest copil „special" este o ţintă preferată; sistemul lui de credinţe este deja orientat spre sacrificiu şi altruism. în pofida unui proces care îl pregăteşte să nu se împotrivească avansurilor sexuale care vor urma, copilul este manipulat sistematic să creadă că acestea sunt o expresie normală a dragostei dintre părinte şi

copil. Sistemul înnăscut de limite psihologice şi fizice al copilului este descompus, fiind manipulat să creadă ca băieţii şi fetiţele cuminţi vor să-şi facă părinţii fericiţi şi că o asemenea fericire necesită satisfacerea nevoilor lor sexuale.

De obicei, trauma psihologică sau fizică (durere şi suferinţă) este clasată conştient şi subconştient şi se întâmplă adeseori să nu fie ţinută minte, în aşa fel încât să nu saboteze dorinţa indusă de nevoia de supravieţuire a copilului de a-şi menţine rolul de favorit. O asemenea gimnastică mentală permite victimei-copil să aprecieze, să savureze, ba chiar să dorească incestul. Cu toate că sexul este traumatizant din punct de vedere fizic şi psihic, copilul se adaptează, căci este contopit cu sentimente de importanţă, iubire şi grijă. Sexualizarea timpurie a copilului „dotat" va avea implicaţii psihologice profund devastatoare, care îl vor urmări în viaţa adultă. Relaţiile intime vor fi derutante, stângace, înspăimântătoare şi, în consecinţă, evitate. Există şi alte câteva posibile implicaţii negative. Cea mai răspândită este faptul că cel mic devine sexual prematur cu alţi copii. O alta este că devine un adult cu dorinţe sexuale necontrolate, potolite de adulţi narcisişti – reprezentări subconştiente ale părintelui său abuziv.

Exceptând violul fizic/sexual traumatic, incestul emoţional oglindeşte aidoma incestul sexual. Implicaţiile sunt aproape la fel de severe, dar din anumite puncte de vedere mai grave. Victima incestului emoţional este susceptibilă să continue relaţia toxică şi disfuncţională, uneori până târziu în viaţa adultă.

## Din nou despre şablonul relaţional

în timp, strategiile de adaptare care îi ajută pe aceşti viitori codependenţi să supravieţuiască emoţional se vor cristaliza într-un şablon de relaţie. Făurit prin experienţele timpurii ale traumei de ataşament în care sunt nişte copii invizibili şi care nu cer multă atenţie, au învăţat cum să supravieţuiască de pe urma unor fărâmiţe minuscule de DRG. Deşi şablonul de relaţie al codependentului poate să pară stricat iremediabil, spiritul omenesc are un potenţial transformativ remarcabil, foarte asemănător memoriei muşchilor. Nu trebuie să fim purtătorii de făclie ai condamnării pe viaţă a părinţilor noştri. Avem cu toţii capacitatea de a creşte şi de a învăţa de pe urma greşelilor noastre. Mulţi dintre noi – înarmaţi cu cunoaştere, devotament şi beneficiind de serviciile de specialitate corespunzătoare – au şansa de a lupta pentru a răsturna ceea ce odinioară părea o cărare nesfârşită a relaţiilor disfuncţionale. Frumuseţea faptului că suntem codependenţi este că chiar există speranţă. Doar că-i foarte dificil de înfăptuit.

## Generaţii de traume de ataşament

Tiparele de familie disfuncţională sunt transmise de la o generaţie la alta. Pentru majoritatea oamenilor, această deplasare transgeneraţională nu este o ştire nouă. Bunul-simţ ne spune că, de multe ori, sănătatea noastră mentală la vârsta adultă este la fel de bună ca mediul în care am fost crescuţi şi cel al părinţilor noştri. în ciuda nenumăratelor excepţii, majoritatea dintre noi pot să pună cu precizie unele dintre cele mai bune şi mai rele trăsături pe seama unor lucruri pe care părinţii noştri le-au făcut sau nu le-au făcut atunci când eram tineri şi impresionabili. Deşi nu sunt partizanul

ideii că trebuie să vă învinovăţiţi părinţii pentru codependenţă (sau narcisismul) dumneavoastră, este crucial de important să înţelegeţi natura transgenerațională a problemei.

Cauza codependenţei şi rezistența ei la schimbare poate fi explicată prin teoria sistemelor familiale. Acest model este bazat pe ideea că toate familiile, mai ales cele disfuncționale, se împotrivesc schimbării, căci este destul de inconfortabilă, dacă nu chiar extrem de dureroasă. Atât familiile sănătoase, cât şi cele disfuncționale trăiesc momente de neplăcere când rolurile sau regulile consimţite făţiş sau implicit sunt puse la îndoială sau distruse, într-o familie sănătoasă, un membru care nu este în stare să-şi îndeplinească rolul sau responsabilităţile îi va face pe ceilalţi membri să se simtă amenințaţi, temători şi stingheriţi. Această familie va face orice pentru a remedia problema, inclusiv să îngrijească respectiva persoană până se însănătoşeşte, dând dovadă de compasiune, empatie

## Familiilor disfuncţionale nu le place să se însănătoşească

Familia disfuncţională care dă naştere codependenţei şi narcisismului patologic nu este chiar atât de diferită de familia sănătoasă. În cazul perturbării majore a unui rol, ceilalţi membri se vor lupta să restabilească echilibrul pierdut. Următoarea poveste ilustrează motivul pentru care familiile disfuncţionale se împotrivesc schimbării, inclusiv acelor schimbări pe care au crezut că le-au dorit dintotdeauna.

John, soţul lui Maiy şi tatăl lui Sam, a finalizat cu succes un program de tratament în care a fost internat timp de 90 de zile pentru alcoolism, la care nu a participat însă nici un membm al familiei sale. Maiy n-a putut să-şi ia liber de la muncă pentm a asista la atelierele şi şedinţele de cuplu, deoarece este persoana care întreţine familia şi au datorii uriaşe. Sam, un băiat de 16 ani plin de resentimente şi care crede că totul i se cuvine, a refuzat făţiş să participe la şedinţele de familie. N-a fost dispus să-şi încalce promisiunea pe care şi-o făcuse sieşi de a nu mai vorbi niciodată cu tatăl său după ce acesta îi fracturase braţul mamei sale în timpul ultimei lui beţii turbate. Sam a cemt dovezi că tatăl său s-a schimbat înainte de a lua în considerare ideea de a avea din nou încredere în el.

La întoarcerea acasă, John a intrat într-un cămin care era îmbibat cu tensiune şi anxietate. în loc să fie întâmpinat cu înţelegere şi speranţă, s-a simţit de parcă ar fi trebuit să calce pe ouă. Atât Maiy, cât şi Sam erau circumspecţi în privinţa capacităţii sale de a rămâne abstinent şi se temeau că vor fi iarăşi răniţi. Nici unul n-a fost interesat să-i asculte experienţele care îi transformaseră viaţa din centrul de dezintoxicare. Mediul familial încordat, plin de furie şi de neîncredere i-a scăzut rapid lui John nou-descoperitul respect de sine şi optimismul.

în a treia zi de la revenirea acasă, deznădejdea, nesiguranţa şi gândurile negative au început să se strecoare din nou în mintea lui John. încercând să pună în practică cele învăţate la dezintoxicare, a hotărât să participe la o întâlnire a Alcoolicilor Anonimi. Faptul că avea carnetul suspendat din cauză că fusese prins beat la volan l-a forţat să se bazeze pe Mary sau pe Sam ca să îl transporte la întâlnire. Mary n-a putut să-l ajute din cauza programului de muncă. Sam, neavând nici o intenţie să-şi ajute tatăl, a lăsat în mod repetat apelurile tatălui să fie înregistrate în mesagerie. Singur şi disperat, John a dat năvală afară din casă şi a intrat în primul bar, locul unde-şi făcea veacul înainte şi în care ştia că era binevenit. Mai târziu în seara respectivă, s-a întors acasă abţiguit.

Familiile disfuncţionale, asemenea celor sănătoase, se apără şi împiedică activ tentativele oricui de a le eticheta drept rele, nocive sau disfuncţionale. Vor merge până la capătul Pământului ca să-şi apere ficţiunea colectivă de „familie de treabă”. Cineva care încearcă să pună sub semnul întrebării legitimitatea acelei titulaturi va fi transformat în inamicul public număml unu şi, într-un final, în destinatarul furiei familiei. Aceste familii disfuncţionale, la fel ca cele sănătoase, au o conexiune aparent permanentă cu generaţia care le-a precedat şi cu cea care le va urma.

Asemenea unui virus agresiv al codependenţei, atât disfuncţia individuală, cât şi cea de ansamblu a familiei se răspândesc de la o gazdă la alta. Pentm a opri propagarea acestei boli sau pentm a împiedica predarea ştafetei codependenţei de la o generaţie la alta, fiecare persoană trebuie să lupte plină de curaj cu demonii săi interiori, dezvoltându-şi forţa şi capacitatea sporită de a neutraliza puterea disfuncţională a celor exteriori. Vă avertizez: poate că pare imposibil să împiedicaţi acest tren scăpat de sub control să îşi atingă următoarea staţie generaţională, dar va fi oricând cu putinţă să vă daţi jos din el dacă vă daţi silinţa. Să nu uitaţi acest lucm.

Reflecţii □ Dacă unul dintre părinţii dumneavoastră a fost un narcisist patologic, ce poveste a părintelui bun a folc

Iubirea de sine din belşug (ISB) şi tulburarea lipsei iubirii de sine (TLIS) sunt conceptele primordiale ale activităţii mele legate de vindecarea codependenţei™ şi recâştigarea iubirii de sine™, domeniu în care am acumulat foarte multe cunoştinţe. Informaţii educative şi pentru autoajutorare referitoare la aceste concepte sunt disponibile la www.SelfLoveRecovery.com

Capitolul 11 explică în detaliu manipularea prin distorsiune.
Aceasta este o excepţie, căci mulţi narcisişti patologici nu îşi amintesc sau nu vor să-şi amintească trauma lor de ataşament.

## 9. Originile narcisismului patologic

Proverbul „Aşchia nu sare departe de trunchi" ilustrează atât natura transgeneraţională, cât şi implicaţiile privind dezvoltarea unui copil născut de un părinte narcisist patologic. Poate că o întrebare mai potrivită ar fi: „în ce parte a sărit acea aşchie?" Atât întrebarea, cât şi răspunsul ei sunt responsabile pentru direcţiile divergente în care sunt trimişi copiii care suferă de traumă de ataşament. Copiii înzestraţi primesc docmnente de călătorie care îi poartă spre o maturitate codependentă. Destinaţia copilului „dezamăgitor" este mai smnbră şi mai tulburătoare, căci şinele lui de copil-victimă va primi o identitate adultă narcisistă. Din păcate, traiectoria dezvoltării viitorului adult narcisist patologic este mai tramnatică şi mai nocivă psihologic decât cea a omologului său înzestrat.

## Ficţiunea „copilul e rău, nu eu”

Temperamentele copiilor sunt profund influenţate de factori de mediu necontrolabili, precum şi de materialul genetic. Prin unnare, un părinte nu poate să ştie niciodată emu se va creiona personalitatea sau temperamentul unui copil. Pentru părintele narcisist patologic, ficţiunea părintelui bun este o propunere riscantă. Un parior ar putea să mizeze pe o cotă de 3 la 1 că un copil va corespunde aşteptărilor nerezonabile ale părintelui său. Deoarece şansele de a câştiga o mână de blackjack sunt mult mai ridicate decât cele de a avea un copil care să se conformeze unor fantezii părinteşti foarte clar delimitate, majoritatea sfârşesc expediaţi în ficţiunea alternativă „copilul e rău, nu

Din nefericire, copiii sănătoşi şi nonnali cu tipuri dificile de personalitate îşi activează părintele narcisist printr-un afront narcisist, ceea ce îi induce furie şi resentimente împotriva copilului. Printre posibilele scenarii dezamăgitoare se numără: „Nu gângureşte şi nu zâmbeşte ca bebeluşii din reclame". „Seamănă leit cu cretinul de tac-su şi deloc cu mine." „Este aşa de smiorcăită, că nici nu pot să ies din cameră fără să plângă şi să mă implore s- o iau în braţe." Fantezia despre copil a părintelui narcisist ar fi putut fi spulberată pur şi simplu pentru că cel mic s- a născut cu sexul greşit, a avut o nuanţă sau o culoare nepotrivită a pielii sau a obligat părintele să îşi pună în cui ambiţiile academice sau profesionale.

Cmn am explicat anterior, narcisistul patologic crede subconştient că odraslele lui sunt o prelungire a lui însuşi.

Dintr-un anumit punct de vedere, narcisistul îi vede pe ceilalţi şi lumea din jurul lui ca pe o extensie a sinelui, poate în acelaşi fel în care dumneavoastră v-aţi putea vedea braţul sau piciorul. Se aşteaptă subconştient să vă conformaţi voinţei lui, aşa cum ar face-o propriul său braţ sau picior. Când comportamentul vi se abate de la aşteptările lui, se supără adesea pe dmnneavoastră, aşa cum s-ar supăra dacă n-ar mai putea să-şi controleze braţul sau piciorul (Payson, 2002, p. 22).

Părintele narcisist patologic reacţionează faţă de copilul lui „rău" de parcă i s-ar fi jucat o festă oribilă, un fel de înşelătorie. În loc să dea naştere bebeluşului visat, despre care erau absolut siguri că o să-l creeze, au adus pe lume un prunc aparent imperfect, nerecunoscător, dificil şi îndărătnic, care lasă impresia că ar fi hotărât să-i împiedice să-şi transforme în realitate fanteziile părinteşti de-o viaţă. Speranţa lor că un minunat ghemotoc de bucurie îi va izbăvi de nefericirea personală şi de trecutul traumatic este fără doar şi poate sfărâmată. Eşecul copilului de a furniza fantezia necesară a

părintelui bun devine un sărut al morții emoționale: sunt întemnițați în carcera traumei de atașament, fără speranța că vor fi eliberați condiționat.

## Copil „rău” pentru totdeauna

Părintele narcisist patologic îi va purta pică copilului imperfect şi deteriorat, de care va fi pentru totdeauna jenat şi dezamăgit. Din cauza imperfecţiunilor observabile ale acestui copil, nevoile egoiste ale părintelui narcisist de confirmare, recunoaştere şi laude nu vor fi împlinite.

Incapabili să se ridice la înălţimea fanteziilor părinţilor, aceşti copii vor fi etichetaţi pe nedrept ca fiind dezamăgitori şi dificili. Acest verdict extraordinar de dăunător va deveni, în cele din urmă, fundamentul pentru dispreţul lor de sine şi profund deterioratul lor respect de sine. în timp, vor asimila nedreptatea făcută de părintele lor şi vor începe să fie de acord cu părintele narcisist patologic că sunt, într-adevăr, necorespunzători. Este posibil ca această etichetă să se lipească de ei pentru întreaga viaţă.

Părintele narcisist patologic critică cu asprime şi reacţionează faţă de ceea ce el percepe că ar fi trăsăturile negative şi deficienţele copilului. Nu se pune problema să mască acest copil; mai degrabă este vorba de faptul că imperfecţiunile lui îi amintesc dureros de ceea ce este în neregulă cu el însuşi. Aceşti părinţi îşi proiectează fără să- şi dea seama propria ruşine şi dezamăgire personală asupra copilului lor. Ca indivizi care suferă de o ruşine subconştientă şi care sunt deficienţi psihologic, le este mai uşor să descopere aceste trăsături în alţii, mai ales în dezamăgitorul lor copil, decât să le observe în ei înşişi.

Aceşti copii dezamăgitori se găsesc între ciocan şi nicovală din cauză că se aşteaptă de la ei să nu fie deranjaţi de abuzul prin care trec. Părintele narcisist nu-şi va asuma niciodată responsabilitatea pentru răul provocat, căci acest lucru ar aprinde butoiul cu pulbere al furiei reprimate, adânc îngropate, şi al urii de sine provocate de faptul că au fost crescuţi în aceeaşi manieră. Prin urmare, exteriorizându-se şi dând vina pe aşa-zisa „răutate" a copilului, se protejează împotriva transformării în realitate a celui mai groaznic coşmar al lor – că au devenit următoarea generaţie de părinţi abuzivi sau neglijenţi care şi-au creat propriii copii traumatizaţi şi deterioraţi.

Când un narcisist patologic este incapabil să tolereze comportamentul copilului lui, poate să recurgă la pedepsirea sau la agresarea acestuia. Deoarece acest părinte ia personal comportamentul negativ şi, în consecinţă, trăieşte un afront narcisist, simte că riposta lui este justificată. Mai rău decât neglijarea sau privaţiunile, părintele narcisist poate să îi facă rău verbal, emoţional sau fizic celui mic.

Realitatea în cazul acestor copii este că sunt pedepsiţi pentru că se comportă ca orice alt copil care ar fi crescut de un părinte la fel de ostil, periculos şi lipsit de iubire. în loc să fie nişte destinatari fireşti ai bunătăţii şi ai dragostei necondiţionate, vor fi o ţintă mişcătoare pentru neglijenţa şi abuzurile necruţătoare ale părintelui narcisist şi vor deveni „ciuca bătăilor" acestui părinte şi a celorlalţi fraţi ai săi.

Nu doar că acest copil „neplăcut" este incapabil să îndeplinească fanteziile părintelui său, dar propria amărăciune acumulată se manifestă prin comportamente din ce în ce mai furioase şi mai ostile. Este posibil ca neglijarea şi abuzurile prelungite să încurajeze intensificarea în frecvenţă şi în gravitate a comportamentelor negative ale celui mic. Acest ciclu de exteriorizări şi pedepse produce un cerc vicios perpetuu în care acţiunile lui vor justifica privaţiunile, neglijenţa şi abuzurile continue ale părintelui, care îi întăresc perspectiva distorsionată asupra copilului. Acest copii nu va riposta în adevăratul sens al cuvântului, ci va încerca să supravieţuiască într-o lume zăpăcitoare a mesajelor contradictorii, a promisiunilor încălcate şi a dezamăgirii. în timp, copiii care cresc în asemenea circumstanţe vor asimila eticheta şi se vor identifica cu ea. în cele din urmă, vor renunţa şi se vor supune inevitabilului: nu vor fi niciodată capabili să transforme furia, dezamăgirea şi resentimentele părintelui lor într-o formă oarecare de apreciere, confirmare şi, cel mai important, dragoste.

Chiar dacă copilul şi-ar putea surprinde părintele narcisist şi ar începe să se poarte cum ar trebui să o facă micuţul din fantezia lui (copilul care îi face pe plac), nu va fi niciodată îndeajuns pentru a-i schimba părerile preconcepute ale părintelui său despre el. Paradoxal, ar pune iară să vrea sub

semnul întrebării justificările şi scuzele părintelui penlm Iralamcnlul lui punitiv. Dacă părintelui narcisist patologic i s-ar cere socoteală pentru privaţiunile, neglijenţa şi/sau abuzurile sale, ar rezulta un răspuns defensiv şi răzbunător. Părintele şi-ar justifica furios

acțiunile, învinovățindu-i pe ceilalți pentru problemele copilului (iar pe copil) și pedepsindu-l și mai mult pe cel mic.

Drew Keys, autor cărții Narcissists Exposed (2012), scrie despre copilul nemulțumitor și dezamăgitor care se identifică cu răul tratament de care a avut parte. Keys numește acest copil „țap ispășitor".

Deoarece părinții narcisiști nu-și pot accepta defectele personale, își petrec zilele încercând să se autoconvingă că tot ceea ce fac este perfect. Când personalitatea lor provoacă suferință în familie, iar problemele copiilor încep să reflecte acest lucm, părinții respectivi sunt obligați să facă o alegere. Fie trebuie să admită că comit erori care îi afectează negativ pe cei mici, fie încearcă să se autoconvingă și să îi convingă și pe ceilalți că problemele nu sunt provocate de ei, ci provin din altă sursă... în mintea lor, dând vina pe altcineva, se iartă pentm orice faptă rea și pot continua să creadă – și să se străduiască să-i convingă și pe ceilalți – că în realitate sunt perfecți. Dar mai întâi trebuie să aibă pe cineva pe care să dea vina...

... în cazul micuților fără apărare care sunt siliți să fie țapi ispășitori, povara etichetei de copil „rău", indiferent ce- ar face, este apăsătoare. Țapul ispășitor află curând că nu poate avea câștig de cauză; n-are nici un sens să se zbată să îmbunătățească părerea familiei despre el, deoarece acest lucm pur și simplu nu este lăsat să se întâmple... într-o tentativă disperată de a reduce persecuția activă și bătaia de joc a părinților, țapul ispășitor cade victimă rolurilor de elev care nu obține rezultate pe măsura posibilităților sale, de copil tulburat, de ratat, oaie neagră sau zurbagiu. Acest lucm le oferă părinților exact ceea ce tulburarea lor mentală îi face să creadă că trebuie să aibă – un obiect extern pe care să dea vina – în așa fel încât să-și poată continua reconfortanta fantezie că nu e nimic în neregulă cu ei sau cu familia lor în ansamblu.

în efortul de a alina într-o oarecare măsură suferința provocată de furia mamei narcisiste, țapul ispășitor se dă până la urmă bătut și cade de acord cu verdictul familiei sale, care spune că este inferior și că își merită reproșurile. Asimilează convingerea că este rău, inutil și imperfect din fire și crede că toată lumea cu care intră în contact poate să vadă acest lucm cu claritate și că îl va respinge așa cum o face și familia lui (Keys, 2012).

Fără dragoste necondiționată, acest copil va învăța în cele din urmă că este esențialmente nevrednic și de neiubit, iar lumea este un loc nesigur. Umilința, mșinea și furia se acumulează pe măsură ce își dă seama că este posibil ca abuzurile și desconsiderarea să nu ia sfârșit niciodată și că nu va fi niciodată iubit necondiționat. Pentm a alina pierderea speranței și deznădejdea și pentm a supraviețui acestui coșmar cu ochii deschiși, va avea nevoie de o strategie psihologică pentm a se proteja de realitățile dezolante ale vieții. Poate să obțină această protecție utilizând un șir de mecanisme defensive. O persoană care a suferit traume violente în urma unui viol sau a războiului va folosi același tip de mecanisme de apărare.

## Reprimarea și disocierea: scurtcircuitul creierului

Mintea omenească are limite clare în privința traumelor pe care le poate gestiona. Asemănătoare cu un întrempător, mintea are proprietăți care o protejează de experiențele care sunt prea dureroase sau amenințătoare pentm a le putea face față. Întrerupătorul virtual apără o persoană de ceea ce nu poate să prelucreze și să depoziteze în memoria pe termen scurt. Reprimarea și disocierea sunt

mecanismele defensive principale care ajută o persoană să facă faţă traumelor insuportabile. Reprimarea este definită ca excluderea subconştientă a impulsurilor, a dorinţelor şi a fricilor dureroase din mintea conştientă. Când un episod traumatic este reprimat, acea persoană uită pur şi simplu că s-a petrecut vreodată. Disocierea este definită drept experienţa psihologică prin care cineva se simte deconectat de experienţa lui senzorială, de sentimentul sinelui sau de trecutul personal. Una dintre multele forme de disociere este să te simţi detaşat de o situaţie, ca şi cum doar te-ai privi din afară când suferi un abuz.

Reprimarea şi disocierea sunt esenţiale pentru supravieţuirea psihologică a majorităţii victimelor traumelor, mai ales a copilului neglijat şi abuzat al unui părinte narcisist patologic. în lipsa acestor mecanisme defensive, copilul – şi adultul în care se transformă – nu doar că îşi va aminti trauma, dar va retrăi emoţional ruşinea, furia, pierderea speranţei şi deznădejdea pe care le-a experimentat în timpul abuzului. Ura de sine, nevoia de afecţiune şi rezervele ample de dușmănie care rezultă sunt prea insuportabile pentru a fi acceptate. în schimb, le surghiunim în întinderile întunecoase ale nunţii subconştiente, închise în spatele zidurilor betonate ale negării, împotrivindu-ne oricăror tentative de exprimare sau de recuperare. Aceste sentimente sau amintiri reprimate nu vor vedea lumina zilei decât prin crize de depresie, furie narcisistă sau cu ajutorul abilităţilor unui psihoterapeut experimentat.

Din cauza trecutului lor traumatic şi a daunelor psihologice aferente, aceşti copii se vor transforma în adulţi care sunt incapabili să creeze sau să menţină nişte relaţii romantice sănătoase. Mai concret, copilăriile lor abuzive şi în care au fost neglijaţi se vor manifesta printr-o tulburare de sănătate mintală, îndeosebi una dintre cele trei TPN. Ca narcisist patologic, vor fi în mod natural hiperconcentraţi asupra satisfacerii propriilor nevoi sau vor fi experţi în a- i face pe ceilalţi să le satisfacă nevoile, fără să se simtă obligaţi să le răspundă cu aceeaşi monedă. Ca narcisişti, nu vor fi conştienţi de vreun rău pe care l-ar provoca altor oameni.

Copilăriile acestor narcisişti patologici i-au învăţat că doar printr-o abordare egoistă şi egotistă a relaţiilor cu ceilalţi se pot simţi bine în pielea lor. Abilitatea de a manipula sau de a-i exploata pe alţii, combinată cu un sentiment exagerat al propriei importanţe, i-a ajutat să supravieţuiască în copilăria lor traumatică. Este puţin probabil să formeze ataşamente sănătoase şi reciproce, căci aceşti viitori narcisişti patologici vor urma iară să aibă habar calea disfuncţională a celor care i-au creat.

## Natura subiectivă a traumei

Pentru a explica de ce anumiţi oameni cu TPN provin din familii care nu i-au tratat într-o manieră aspră sau abuzivă, este necesar să clarific natura subiectivă a traumei. Le-am explicat adeseori pacienţilor mei şi celor pe care i-am supravegheat clinic că trauma nu este definită prin ceea ce i se întâmplă unei persoane, ci mai degrabă prin experienţa ei personală legată de acel eveniment. De exemplu, dacă un copil s-a pierdut în amestecul absenţei personale sau psihologice a unui părinte narcisist patologic, este mai mult decât probabil că va suferi soarta copilului abuzat. Aceşti copii neglijaţi sau defavorizaţi experimentează o copilărie lipsită de dragoste şi pustie emoţional, în care asimilează convingerile şi sentimentele de inadecvare, lipsă de însemnătate şi nevrednicie.

Atât TPN, cât şi codependenţa pot fi cauzate de un mediu sterp, nepăsător sau nesigur din copilărie. Narcisismul poate fi provocat de nişte părinţi absenţi, de o boală medicală sau mentală care debilitează, de sărăcie sau de traiul într-o comunitate infestată de criminalitate. De asemenea, viaţa într-un orfelinat, într-un centru de plasament, într-o şcoală militară, într-un internat sau în alt mediu asemănător care lasă răni emoţionale poate să ducă la dezvoltarea acestei tulburări.

Deşi am prezentat explicaţii viabile pentru originile codependenţei şi ale narcisismului patologic, este imposibil să ţin seama de toate condiţiile sau factorii care provoacă aceste tulburări. Mai mult decât atât, nu este bătut în cuie că narcisiştii patologici creează mereu copii nesănătoşi din punct de vedere mental. Pot exista circumstanţe atenuante care compensează experienţele traumatice timpurii ale copilului. De exemplu, dacă părintele narcisist patologic s-a bazat pe creşă şi grădiniţă pentru ca cel mic să fie crescut de către un adult grijuliu şi iubitor, este posibil ca experienţele timpurii ale copilului să fi fost suficient de egalizate. Un astfel de părinte-substitut poate fi şi o rudă apropiată, o dădacă sau o bonă pe termen lung. Chiar şi o învăţătoare sau un profesor implicat şi atent ar putea să amortizeze îndeajuns daunele provocate de un părinte narcisist patologic. Un frate mai mare care a preluat rolul unui surogat patern care să îl protejeze, să îl încurajeze şi să îl susţină pe cel mic ar putea să fi contrabalansat într- un mod similar posibilitatea dezvoltării codependenţei

sau a unei TPN.

Reflecţii □ Dacă aveţi un frate narcisist patologic, cum explică acest capitol dezvoltarea personalităţii acestuia? □

## 10. Narcisismul patologic: tpn, tpb şi tpa

Intenţia capitolului de faţă şi, de fapt, a întregii cărţi, nu este să denigreze sau să demonizeze narcisiştii, susţinând că persoanele codependente sunt victime inocente ale acestora. Premisa este şi a fost dintotdeauna că pentru a dansa un tangou e nevoie de doi oameni. Atât codependenţii, cât şi narcisiştii au cote egale în relaţie, căci au nevoie unul de celălalt pentru a se simţi întregi sau compleţi.

### Narcisismul este în creştere?

Sunt întrebat frecvent dacă narcisismul patologic este în creştere. Răspunsul meu simplu este nu, deloc. Este o iluzie generată de schimbările majore din societatea, cultura şi politica occidentală care, luate la un loc, au înlesnit ascensiunea narcisiştilor patologici în poziţii de influenţă şi putere. Relatările mass-media despre subiect aşază tennenii şi problemele „narcisismului" şi „narcisiştilor" în prim-planul vieţii noastre cotidiene.

într-un final, după decenii de ciocniri şi de destrămare a societăţii, temelia pe care era aşezată toată lmnea s-a crăpat şi, în anumite cazuri, s-a dezintegrat. Transformările şi modificările de peisaj care au urmat au provocat fisuri şi spârturi. Acestea, la rândul lor, au dus la o separare şi mai amplă între bogaţi şi săraci, ceea ce a declanşat o serie de replici ale cutremurului responsabile pentru ceea ce eu numesc „deceniul de narcisism patologic". Această perioadă a început în 2007 şi continuă.

Marele seism metaforic care a pus în mişcare acest deceniu de narcisism patologic a fost prăbuşirea financiară din 2007, care pentm SUA a fost cea mai groaznică după Marea Criză din 1929. Din cauza iresponsabilităţii nestăpânite, a lenei şi a corupţiei guvernamentale, a braţului legislativ şi a industriei bancare, infrastructura financiară a lumii a intrat în colaps. Undele de şoc rezultate s-au simţit în întreaga lume. în această perioadă de tulburări sociopolitice, narcisiştii patologici au profitat de oportunităţi care, înaintea acestor dezastre, nu erau atât de uşor disponibile. Ascensiunea lor în poziţii de influenţă şi, în anumite cazuri, de autoritate morală poate fi pusă direct pe seama unei serii de mărunte, dar catastrofale cutremure sociale.

### Dublul limbaj orwellian

Coregrafia manipulatoare a emoţiilor, candidaţilor politici şi sistemului de credinţe dintr-o societate este judecată în funcţie de felul în care este tratat limbajul. Un exemplu de acest fel poate fi descoperit în distopia futuristă a lui George Orwell, O mie nouă sute optzeci şi patru. Personajul principal, Winston Smith, lucrează la „Ministerul Adevărului", departamentul de propagandă al statului în care ştirile incomode sunt înlăturate şi înlocuite cu propaganda acceptată de stat. într-un mod deliberat, dublul limbaj oficial guvernamental estompează, deghizează, distorsionează sau inversează semnificaţia cuvintelor cu scopul de a induce în eroare sau de a demta.

Societatea orwelliană are şi un „Minister al Păcii", al cărui unic obiectiv este să dea naştere războiului, precum şi un „Minister al Iubirii", care împarte tortură. Acest aranjament este destinat să garanteze faptul că explicaţiile îmbibate de propagandă ale statului despre politica publică şi militară, ba chiar şi despre propria lui istorie, nu sunt contestate sau puse sub semnul întrebării. Un exemplu elocvent de dublu-limbaj din dezbaterea politică este trimiterea făcută de Ronald Reagan la

o masivă rachetă teresträ folosind numele de „Apărătorul Păcii”. Un alt

exemplu este acordul bipartizan din 1997 pe care Bill Clinton, Trent Lott şi Newt Gingrich l-au promovat pentru a echilibra în realitate, creştea cheltuielile şi reducea impozitele.

### Trăiască şeful narcisist! – Clasamentul primilor 10

Un studiu al Universităţii Emoiy, „The Double-Edged Sword of Grandiose Narcissism: Implications for Successful and Unsuccessful Leadership Among US Presidents" (Watts, 2013), a arătat că, de obicei, preşedinţii SUA sunt mai narcisişti decât americanul de rând. Cercetarea i-a ierarhizat pe toţi preşedinţii SUA în funcţie de nivelurile lor de narcisism grandoman, o subcategorie a TPN. Narcisistul grandoman este flamboaiant, hotărât şi dominant interpersonal; are un sens al sinelui exagerat; este excesiv de încrezător când ia decizii; are o aparentă inabilitate din a învăţa din propriile greşeli (Riggio, 2015). Pentru a pricepe această subcategorie a narcisismului, trebuie să înţelegem definiţia „grandomaniei".

Ronningham (2005) descrie grandomania drept „un sentiment nerealist de superioritate – o perspectivă durabilă despre sine ca un individ mai bun decât alţii care îl face pe narcisist să îi privească pe cei din jur cu dispreţ sau să îi considere inferiori – precum şi un sentiment de unicitate – convingerea unui individ că foarte puţini au ceva în comun cu el şi că nu poate fi înţeles decât de câţiva oameni sau de persoane foarte speciale".

Studiul a dezvăluit că narcisismul grandoman în cazul preşedinţilor SUA a sporit în ultimele decenii. Această subcategorie de TPN este corelată cu succesul sau cu lipsa succesului unui preşedinte, mai ales în domeniul etic; aşadar, o sabie cu două tăişuri. Contradicţia a fost notabilă îndeosebi dacă ne gândim că aceşti preşedinţi au fost asociaţi cu „binele suprem general". Acesta a fost măsurat în clasamentele istoricilor referitoare la statura prezidenţială şi a fost „asociată pozitiv cu persuasivitatea publică, managementul crizelor, stabilirea agendei şi comportamentele conexe" (Ronningham, 2005). în plus, au câştigat un număr mai mare de voturi şi au iniţiat mai multe proiecte de legi decât preşedinţii mai puţin narcisişti. Pe de altă parte, exact aceiaşi oameni au fost mai predispuşi să devină ţinta rezoluţiilor de punere sub acuzare şi să se implice în comportamente lipsite de etică.

Cercetarea a sugerat că alegerea preşedinţilor narcisişti este legată de cererea crescută ca personalităţile politice să fie mai charismatice pentru public, pe măsură ce relatările mass-media au devenit mai intense. Pe deasupra, studiul a sugerat că intensificarea vizibilă a narcisismului prezidenţial poate fi asociată cu un număr mai mare de narcisişti în rândurile populaţiei SUA în general. Din cauza anului în care a început cercetarea, nici Barack Obama şi nici Donald Trump nu au fost incluşi în rezultate. într-o ordine de la cel mai grandoman narcisist la cel mai puţin grandoman, Lyndon Johnson s-a clasat pe primul loc. După el au urmat: Theodore Roosevelt, Andrew Jackson, Franklin Delano Roosevelt, John F. Kennedy, Richard Nixon, Bill Clinton, Chester Arthur, Andrew Johnson şi Woodrow Wilson, ceea ce ilustrează că nici democraţii, nici republicanii nu au acaparat piaţa narcisismului grandoman.

Cercetarea lui Wolven (2015) aruncă o lumină suplimentară asupra „narcisismului grandoman" şi asupra implicaţiilor sale în politica SUA:

Când narcisiştii grandomani experimentează sau percep posibile ameninţări la adresa realizărilor lor, sunt predispuşi să recurgă ca reacţie la comportamente exteriorizate, precum minimalizarea sau devalorizarea celorlalţi şi/sau agresiuni fizice împotriva altor persoane. Solicitând recunoaşterea îndreptăţirii lor şi recurgând la comportamente exteriorizate precum tactici agresive, indivizii care suferă de un narcisism grandoman ridicat sunt capabili să conteste orice slăbiciuni observabile sau

infirmări ale opiniilor lor exagerate despre sine. în plus, aceşti indivizi pot să aplice şi comportamente interiorizate pentru a căpăta recunoaşterea pe care o „meritä".

Narcisiştii grandomani pot să se comporte empatic şi încurajator cu alţii, dar vor nutri în acelaşi timp un sentiment de dezgust şi dispreţ pentru persoana vulnerabilă. Oferind un sprijin indispensabil, individul narcisist grandoman foloseşte situaţia pentru a-şi întări propria părere despre sine că ar fi un om special... în plus, când narcisiştii

grandomani nu au succes, reacţionează într-o manieră conflictuală şi recurg la un comportament exteriorizat pentru a da vina pe alţii pentru neajunsurile lor, pasându-şi eşecurile (pp. 21-22).

## „Darul” unei tulburări de personalitate

Nu doar că susţin rezultatele cercetării care priveşte narcisismul grandoman prezidenţial, dar cred şi că anumiţi politicieni care suferă de o formă de TPN se bucură de un avantaj distinct faţă de oponenţii/adversarii lor non- TPN. Printr-o întorsătură a destinului, forţele disfuncţionale responsabile pentru TPN au format în acelaşi timp trăsăturile de personalitate care îi ajută să reuşească în lumea neîndurătoare şi exclusivistă a politicii. Cu alte cuvinte, supravieţuind unei traume severe de ataşament în copilărie, au dezvoltat caracteristici şi „abilităţi" specifice care au fost esenţiale pentru succesul lor politic viitor.

Adoptând un tip de personalitate asemenea unei măşti care corespunde nevoilor celorlalţi, sunt în stare să smulgă din partea rivalilor lor ceea ce n-au avut niciodată, dar au considerat că a fost dintotdeauna dreptul lor din naştere. Narcisismul lor patologic a fost transformat într-un „dar" paradoxal care avea să manipuleze masele şi să le facă să creadă că farmecul, îndrăzneala şi comportamentul lor de lideri sunt reale. Abilitatea de a-şi ascunde adevărata agendă malefică şi egocentrică, promovându-şi în acelaşi timp într-o manieră credibilă imaginea de reprezentant al poporului, este cea mai „bună" dintre trăsăturile „rele" ale politicianului narcisist patologic.

Pe lângă faptul că posedă o multitudine de măşti dintre care să aleagă, lipsa lor de empatie şi absenţa sentimentului de vinovăţie sunt resurse la îndemână care îi împiedică să fie deviaţi din drum în ascensiunea către eşaloanele superioare ale profesiei lor în cârca altor oameni. Cu toate astea, agendele narcisiste concurente continuă să intre în coliziune unele cu altele, creând acelaşi blocaj pe care promiseseră să-l schimbe. Nu e cu nimic diferit de orice alt grup de narcisişti extrem de îndărătnici, care sunt siliţi să lucreze împreună în acelaşi birou; foarte puţine lucruri tind să fie realizate. Deoarece compromisurile şi stabilirea unor acorduri fac roţile politicii să se învârtă, promisiunile lor de a-şi îndeplini mandatul dat de popor nu sunt pe măsura conflictului dintre interesul propriu şi aspiraţiile concurente.

## Redefinirea narcisismului

Latura întunecată sau psihopatologică a narcisismului este, fireşte, narcisismul patologic. Definiţia concisă a narcisismului pe care o prefer este furnizată de experta internaţională şi autoarea cărţii mele favorite pe acest subiect. Eleanor Payson, autoare a lucrării The Wizard of Oz and Other Narcissists (2002), explică faptul că, în cel mai fundamental sens al lui, narcisismul înseamnă o tendinţă spre autoadoraţie.

Narcisismul este unul dintre acei termeni omniprezenţi de psihologie popularizată, aşa cum obişnuia să fie codependenţa. înseamnă, pur şi simplu, prea multe lucruri pentru prea mulţi oameni. Din cauza asta, printre alte motive, am creat teoria compatibilităţii relaţiei (TCR) şi continuumul compatibilităţii relaţiei (CCR). Cele două oferă o definiţie concretă pentru o persoană cu ORS care este considerată „narcisistă", adică aflată în intervalul VCR dintre (+3) şi (+5). De dragul simplificării, paragraful de mai jos defineşte narcisismul prin asociere cu explicaţia mea (TCR).

Termenul „narcisism" nu trebuie folosit decât pentru a descrie o persoană care, din cauza trăsăturilor sale narcisiste de personalitate, provoacă altei persoane o anumită formă de probleme. Astfel de probleme variază din punct de vedere al gravităţii, începând de la egoism sau preocupare pentru sine şi escaladând în gravitate până la afecţiunea pe care eu o numesc narcisism patologic.

## Narcisismul şi continuumul compatibilităţii relaţiei (ccr)

Persoana cu ORS nu este considerată automat un narcisist şi nici nu e văzută ca fiind nocivă sau psihopatologică. ORS cu un VCR (+1) sau (+2) nu sunt narcisiste, cum sugerează termenul în sine. Totuşi, cele cu VCR (+3), (+4) sau (+5) sunt categoric narcisiste. Cele cu VCR (+3) sunt considerate narcisiste moderate, în vreme ce cele cu (+4) şi (+5) sunt considerate disfuncţionale. Pentm ca o persoană să fie considerată narcisist patologic, trebuie să aibă un VCR (+5) şi să corespundă criteriului de diagnostic pentm tulburarea narcisistă, borderline şi de personalitate antisocială şi/sau să fie un dependent egoist şi dăunător.

Fiecare dintre noi ştie pe cineva, fie că este un amic, un frate, un coleg de muncă sau o cunoştinţă, care este sufletul petrecerii, care le ştie pe toate, e glumeţ sau un bun cântăreţ. Un asemenea individ pune preţ pe aprecieri, laude şi confirmare şi le caută, radiind încredere şi o determinare sănătoasă pentm a avea succes şi recunoaştere din partea celorlalţi. Acesta ar putea fi sportivul, muzicianul, ba chiar scriitorul dumneavoastră preferat, aflat într-o goană pătimaşă după faimă şi notorietate, savurând din plin clipele în care se află pe scenă sau în central atenţiei. Această persoană poate fi excepţional de motivată să îşi urmărească scopuri personale şi profesionale măreţe care îi alimentează concentrarea şi determinarea, putând să petreacă o bucată consistentă de timp pentru a le atinge.

în relaţii, atenţia unui ORS sănătos este îndreptată mai mult către a dobândi DRG de la alţii decât spre a-l oferi în aceeaşi măsură. Cu toate astea, datorită VCR (+1) sau (+2) şi a proximităţii de VCR (0), pot fi foarte capabili şi motivaţi să ofere cantităţi adecvate şi uneori generoase de DRG celor din jur, chiar dacă nu sunt întotdeauna egale cu cantităţile pe care le primesc din partea partenerului lor (şi a altora). Un ORS în acest interval nu este doar empatie, ci şi capabil să primească feedback constructiv referitor la inegalitatea DRG şi va face cu dragă inimă ajustările corespunzătoare. Acesta nu este un narcisist, ci un individ sănătos şi echilibrat.

## Există narcisism sănătos?

Narcisismul sănătos nu există, căci narcisismul, conform definiţiei mele, este întotdeauna nociv într-o manieră moderată spre severă pentru ceilalţi. Există însă dragoste sănătoasă de sine, care sub nici o formă nu este un indiciu al vreunei forme de disfuncţie sau de psihopatologie. Să ne gândim la scopul tratamentului meu pentm codependenţă, pe care îl numesc Vindecarea Codependenţei™ şi Recâştigarea Iubirii de Sine™ (RIS).******** Scopul constă în soluţionarea motivului existenţei tulburării lipsei iubirii de sine™ (TLIS) şi atingerea unei dragoste de sine din abundenţă. Prin urmare, abilitatea unei persoane de a se iubi pe sine este categoric o trăsătură pozitivă şi nu trebuie niciodată transformată în ceva patologic. Narcisismul nu trebuie confundat cu dragostea de sine. Acestea fiind spuse, un individ care este îndrăgostit de sine însuşi pierde noţiunea importanţei nevoilor altor oameni de atenţie şi confirmare. Această persoană nu are o problemă cu iubirea de sine, ci este mai degrabă un narcisist. Resping orice definiţie a narcisismului care utilizează termenul sau explicaţia iubirii excesive de sine.

## Narcisism moderat sau doar „narcisişti”?

Narcisiştii moderaţi, care sunt definiţi prin teoria compatibilităţii relaţiei ca având un VCR (+3), sunt un grup de oameni pe care îi consider narcisişti non-patologici. Asemenea narcisişti sunt

înclinaţi către latura egocentrică şi obsedată de sine a continuumului şi pot fi vag spre moderat agasanţi pentm cei din jur. Nevoia lor de laude, confirmare şi recunoaştere devine adeseori punctul central al relaţiilor lor. Acest lucra îi face pe ceilalţi să se simtă

neglijaţi sau nu la fel de importanţi. Deşi aceşti narcisişti sunt obsedaţi de sine, au încredere exagerată în ei înşişi şi simt cumva că li se cuvine totul, sunt în continuare capabili să îşi îndrepte atenţia către cei din jur dacă este nevoie.

Este posibil ca narcisiştii moderaţi să aibă conştiinţă de sine, putând să aibă succes în controlarea sau temperarea răsfăţului de sine. în momentul în care narcisismul lor deranjează sau ofensează pe cineva sau dacă sunt criticaţi din pricina lui, trăiesc o combinaţie de ruşine şi empatie care, laolaltă, îi motivează să îşi îndrepte greşelile şi să îşi limiteze comportamentul dăunător. în ciuda puseurilor periodice de egocentrism, a capriciilor egoiste şi a trăsăturilor de personalitate ale narcisistului moderat, sunt conştienţi de ele şi au un succes rezonabil în ajustarea lor. Aceşti narcisişti nu sunt de obicei nici maliţioşi, nici nocivi în mod intenţionat în goana lor după recunoaştere şi admiraţie. Spre deosebire de grupul de indivizi care suferă de un narcisism mai sever, sunt în stare să reacţioneze pozitiv la critica constructivă, fără să riposteze din reflex cu un afront narcisist sau rănind persoana care îi critică.

Narcisismul moderat poate fi un produs al imaturităţii, căci este un tip normal de personalitate al adulţilor tineri. Având în continuare de învăţat despre normele sociale şi despre comportamentul corespunzător vârstei, pur şi simplu nu au încă experienţa de viaţă necesară pentru a înţelege aspectele negative ale consecinţelor tendinţelor lor narcisiste.

Mulţi dintre noi îi cunosc şi chiar îi iubesc pe aceşti narcisişti; sunt prietenii şi iubiţii noştri care consumă constant o energie considerabilă pentru a se asigura că le cunoaştem valoarea, importanţa şi unicitatea. Prosperând pe seama oricărei recunoaşteri sau atenţii pozitive care li se acordă, pun preţ în mod excesiv şi, prin urmare, sunt din cale- afară de motivaţi să caute admiraţie, stare socială, înţelegere şi sprijin. Sunt adesea preţuiţi pentru firea lor afabilă, şarmantă, nostimă şi încrezătoare. Este posibil ca dorinţele lor oarecum deranjante, combinate cu o tendinţă de a căuta să fie în centrul atenţiei, să îi facă să pară adorabili. în definitiv, în cultura noastră, încrederea şi siguranţa de sine sunt trăsături de personalitate respectate.

Valoarea ideii de a împărţi şi de a dărui nu este pierdută pentru ei. Chiar dacă se zbat să-şi regleze trăsăturile narcisiste, pot fi prieteni loiali – doar că sunt unii care-s mai orientaţi în orice conversaţie înspre ce este al meu decât înspre ce este al tău. într-o relaţie, aceşti narcisişti pot fi istovitori, căci au nevoie de confirmare şi validare frecventă. Totuşi, spre deosebire de cei care suferă de o tulburare de personalitate narcisistă diagnosticabilă, îşi înţeleg şi îşi controlează trăsăturile narcisiste.

Spre deosebire de narcisiştii disfuncţionali/patologici, aceşti oameni au o empatie limitată pe care să le-o ofere celorlalţi, dar pot să aibă în continuare momente în care sunt darnici în mod necondiţionat. De asemenea, sunt capabili să facă parte şi să susţină relaţii în care există reciprocitate de nivel scăzut. Narcisiştii moderaţi sunt în stare să satisfacă unele – dar nu toate – dintre nevoile emoţionale şi personale ale celor dragi. Când este necesar sau când li se cere, îşi vor suspenda obiceiurile egocentrice, egoiste, obsedate de sine. Pot să aibă de câştigat de pe urma terapiei, căci sunt capabili să îşi asume o responsabilitate limitată pentru comportamentul lor şi pentru felul în care îşi tratează partenerul.

Aceşti narcisişti prosperă în cariere în care pot să fie în centrul atenţiei, să joace un rol şi să îşi expună public talentele şi realizările. De fapt, reuşitele lor profesionale pot să fie sporite de tendinţa lor de a căuta succesul, asigurându-se în acelaşi timp că toată lumea este conştientă de acest lucru. Profesiile care necesită demonstraţii publice ale abilităţilor lor, precum domeniul muzical, actoria, domeniul academic, managementul afacerilor şi politica, nu doar că sunt atrăgătoare pentru ei, dar corespund în mod firesc personalităţii lor. Cu toate astea, narcisiştii moderaţi se află la limita dintre încrederea robustă în sine, aroganţă, îndreptăţire şi egotism şi o formă mai patologică şi mai nocivă de narcisism – TPN.

## Narcisismul patologic/disfuncţional

Narcisiştii disfuncţionali sau patologici, definiţi prin teoria compatibilităţii relaţiei ca având un VCR de (+4) sau (+5), le fac rău celorlalţi şi sunt incapabili, lipsiţi de motivaţie sau pur şi simplu refuză să înceteze acest comportament. De obicei, asemenea narcisişti nu sunt conştienţi de modul în care narcisismul şi egoismul lor îi

rănesc pe cei pe care afirmă că i-ar iubi. Consumaţi de propriile nevoi de DRG, tind să ignore cu desăvârşire aceleaşi nevoi ale altora. în relaţiile lor, reciprocitatea şi echivalenţa sunt inexistente. Singura excepţie de la această regulă este situaţia în care există un avantaj tactic personal sau de relaţie din satisfacerea temporară a nevoilor celor din jur.

## Tulburări de personalitate

Tulburările de personalitate sunt o categorie de tipuri patologice de personalitate, clasificate drept tulburări de sănătate mintală în DSM-5 (2013). Inerente în toate tulburările de personalitate sunt tiparele comportamentale, emoţiile sau gândirea neadaptată profund înrădăcinate, care pot fi identificate încă din adolescenţă şi adesea persistă întreaga viaţă. O tulburare de personalitate poate fi diagnosticată dacă există deteriorări semnificative ale funcţionării sinelui şi interpersonale, în combinaţie cu una sau mai multe trăsături patologice de personalitate. în pus, aceste caracteristici trebuie:

1. să fie relativ stabile în timp şi constante în diferite situaţii,

2. să nu fie înţelese mai bine dacă sunt conforme cu etapa de dezvoltare a individului sau cu mediul lui sociocultural şi

3. să nu se datoreze doar efectelor directe ale abuzului de substanţe sau ale unei afecţiuni medicale generale (DSM- 5,2013).

De multe ori, narcisiştii patologici nu îşi dau seama sau nu admit că suferă de această tulburare. Dacă recunosc totuşi o problemă sau un element problematic legat de personalitatea lor, asta se întâmplă de obicei pentru că au fost prinşi cu mâţa-n sac cu o minciună sau au încercat să manipuleze pentru a scăpa de consecinţele unei acţiuni dăunătoare.

## Tulburări ale narcisismului patologic

în categoria mea de diagnostic a narcisismului patologic sunt grupate patru tulburări de personalitate – narcisistă, bordeline, antisocială şi dependentă. în ciuda faptului că se poate demonstra că sunt diferite una de cealaltă, toate împărtăşesc trăsăturile fundamentale de personalitate ale narcisismului patologic. Acest lucru nu sugerează că alte tulburări sau probleme psihologice nu posedă trăsături narcisiste patologice. Tulburările narcisismului patologic nu pot fi înţelese fără a observa cum se manifestă în cadrul unei relaţii. Gândiţi-vă aşa: dacă încercaţi să pricepeţi problemele alcoolismului, va trebui să vedeţi care este relaţia alcoolicului cu partenerul lui – coalcoolicul sau codependentul. Partea care ţine de relaţie a ecuaţiei este crucială când avem de-a face cu dependenţa. Acelaşi lucru rămâne valabil şi în cazul narcisiştilor patologici şi al partenerilor lor codependenţi. Cum am descris în eseul „Nu intra în dansul codependenţei!", ambele feţe ale monedei disfuncţionale au nevoie una de alta pentru a-şi pune în scenă orientarea relaţională disfuncţională. Următoarele categorii de narcisism vor oferi o înţelegere mai bună a

nuanţelor pe care le folosesc pentru a defini narcisismul şi a trăsăturilor care alcătuiesc o persoană pe care aş considera-o nocivă.

## Tulburarea de personalitate narcisistă (tpn)

Conform unui studiu epidemiologie naţional din 2008 din Journal of Clinical Psychiatiy, puţin peste 6% din populaţia totală se califică pentm un diagnostic TPN. între aceştia se numără 7,7% dintre bărbaţi şi 4,8% dintre femei. Aşa cum se întâmplă şi cu alte tulburări de personalitate, cei cu TPN nu sunt în general conştienţi şi nu-şi dau seama de afecţiunea lor psihologică. Aceşti oameni sunt consideraţi egoişti, egocentrici, grandomani şi egolatri în mod patologic. Fiind motivaţi de o dorinţă îndelungată şi insaţiabilă de admiraţie, laude şi validare, îşi epuizează adesea partenerul, căci niciodată nu pot exista îndeajuns de multe complimente şi confirmări pentm a-i satisface.

## Un tipar al grandomaniei

Cei care suferă de TPN cred cu sinceritate şi într-un mod exagerat în propria importanţă, fără să se bazeze de obicei pe realitate sau pe fapte, şi au pretenţia ca şi ceilalţi să facă acelaşi lucru. Se aşteaptă de la ceilalţi să le împărtăşească autoevaluarea infatuată şi nerealistă. Grandomania narcisistului îl face adesea să îi privească pe cei din jur ca fiind nişte concurenţi inegali care sunt inferiori de la natură. Sunt măcinaţi de statutul lor special, unic şi înzestrat, considerând că nu este unul echilibrat pentm lumea în care trăiesc. Din cauza sentimentului hiperbolizat al propriei importanţe, sunt predispuşi să-şi exagereze realizările şi talentele. Se aşteaptă să fie recunoscuţi drept superiori sau excepţionali, deşi nu au experienţa sau contribuţiile necesare. Preocupaţi de fanteziile fără limite ale succesului, puterii, genialităţii, frumuseţii sau amorului ideal, cred că nu pot fi înţeleşi şi că nu ar trebui să se asocieze decât cu alte instituţii sau oameni excepţionali.

## îndreptăţirea

O altă însuşire principală a unui individ cu TPN este impresia lui de îndreptăţire, care este definită drept o trăsătură de personalitate determinată de sentimente exagerate de superioritate. Narcisiştii îndreptăţiţi consideră că merită un tratament special şi privilegii nemuncite. Sunt adesea percepuţi ca şi cum „ar căuta cearta cu lumânarea" şi, ca atare, cred că li se cuvine să aibă un oarecare succes, aşa cum li se întâmplă altor oameni care au reuşit în viaţă, chiar dacă le lipsesc realizările şi pregătirea acestora.

## Un puţ adânc al ruşinii

Oamenii cu TPN poartă o apăsătoare povară subconştientă de ruşine şi de sentimente profunde de inadecvare. Compensând printr-o obsesie pentm putere şi statut social, sunt excesiv de mândri şi fac o fixaţie din realizările şi impresia pe care o lasă. Vanitatea lor, fie că este legată de calităţile fizice sau

de personalitate, se ridică adesea la

nivelul unei obsesii. Din cauza autoaprecierii exagerate şi a nevoii aferente de a le demonstra celorlalţi calităţile şi contribuţiile lor pozitive, sunt consideraţi de obicei aroganţi şi fudului.

Aceşti narcisişti sunt incapabili să menţină relaţii reciproce şi echivalente. Posedă o capacitate limitată pentru empatie şi sensibilitate faţă de ceilalţi, mai ales când se simt ameninţaţi. în plus, persoanele cu TPN sunt generoase cu cei din jur doar atunci când un câştig personal este iminent. Modul condiţionat în care abordează relaţiile ilustrează natura lor egocentrică. Aceste relaţii unilaterale sunt exasperante şi jignitoare pentru orice persoană, cu excepţia unui codependent sever.

Ca rezultat direct al personalităţii lor instabile şi al respectului foarte scăzut de sine, oamenii cu TPN reacţionează adesea exagerat faţă de greşelile şi de defectele lor observabile. Sunt extrem de sensibili în privinţa comiterii unor erori sau a posibilităţii de a fi criticaţi sau judecaţi. Preiau critica constructivă ca şi cum criticul ar încerca premeditat şi cu rea-intenţie să îi facă de râs; pur şi simplu, respectul lor fragil de sine nu poate să gestioneze umilinţa. Simt instantaneu furie şi dispreţ pentru persoana care îi judecă. în loc să proceseze valoarea feedbackului critic, reacţionează cu înfumurare şi cu mânie – uneori chiar agresiv. De asemenea, pot să se decupleze emoţional, să se bosumfle sau să devină pasiv-agresivi.

Reacţia agresivă a narcisistului patologic faţă de afrontul narcisist este numită „furie narcisistă". Odată înfuriaţi, narcisiştii sunt de obicei incapabili să se oprească sau să-şi controleze comportamentul distractiv. Deoarece nu sunt conştienţi de reacţiile lor nocive şi nu pot să îşi asume responsabilitatea pentru ele, dau vina imediat pe alţii. Aceşti indivizi îşi cer rareori scuze pentru greşelile lor şi nu o fac decât când sunt la ananghie sau când, de pe urma actului de căinţă, poate să apară un rezultat pozitiv.

Din cauza aşteptărilor lor nerezonabile şi a egourilor supradimensionate, persoanele cu TPN cred că ar trebui să aibă parte automat de tratament preferenţial, iar respectarea oricărei cerinţe sau dorinţe ale sale să fie la ordinea zilei. Din punctul de vedere al indivizilor cu TPN, ei sunt cei care ar trebui să fie în mod natural pe primul loc. Oamenii cu TPN care cred că li se cuvine totul sunt cei care se bagă în faţă când e o coadă interminabilă sau insistă să li se facă imediat rost de o masă la restaurant, chiar dacă există şi alţii care aşteaptă la rând. O persoană cu TPN a luat permisul de parcare în locurile speciale al părintelui său cu dizabilităţi şi, fără pic de ruşine, l-a folosit pentru a obţine parcare preferenţială.

## Subtipuri de tpn

Oamenii cu TPN pot fi clasificaţi în continuare în patra subtipuri: narcisism ascuns, narcisism productiv, narcisism malign şi narcisism generat de dependenţă.

## Subtip de tpn: narcisism ascuns

Narcisiştii ascunşi sunt maeştri ai travestiului – actori de succes, filantropi, politicieni, membri ai clerului, ba chiar şi psihoterapeuţi – care sunt iubiţi şi apreciaţi, dar în taină sunt egoişti, calculaţi, autoritari, furioşi şi răzbunători. Aceştia creează o iluzie a altruismului, trăgând foloase de pe urma statutului lor elevat. Deşi împărtăşesc trăsături de bază cu narcisistul făţiş – nevoia de atenţie, confirmare, aprobare şi recunoaştere –, sunt mai discreţi în privinţa mascării motivaţiilor lor

egocentrice. Spre deosebire de narcisistul fățiș care face paradă de narcisismul lui pentru ca toată lumea să-l observe, narcisistul ascuns își ascunde pe furiș adevăratele intenții și identitatea reală. Acești narcisiști sunt în stare să îi păcălească pe ceilalți să creadă că sunt sinceri, altruiști și empatici. Reușesc să simuleze că sunt o versiune mai agreabilă a lor înșiși, știind că dacă adevăratul lor caracter ar fi demascat, n-ar putea să-și mențină respectul, statutul și prestigiul pe care și le doresc cu atâta disperare.

O variaţiune comună a narcisistului ascuns este părintele care petrece o bucată excesivă de timp şi de energie pentru a avea grijă de toate aspectele vieţii copiilor lui. Aceşti indivizi sunt admiraţi şi puşi la loc de cinste pentru ceea ce par a fi eforturile lor neobosite şi devotate pentru a fi cei mai buni părinţi cu putinţă. Văicărelile lor frecvente legate de costurile personale şi emoţionale ale sacrificiilor lor sunt stratageme manipulatoare orchestrate pentru a avea parte de atenţie şi de laude. Pentru lumea exterioară, par asemenea unor părinţi darnici şi generoşi în mod necondiţionat, dar în realitate toate acţiunile lor sunt calculate cu atenţie din cauza unei nevoi insaţiabile de recunoaştere şi respect. Nevoile emoţionale ale copilului trec până la urmă pe locul al doilea, după propriile lor necesităţi narcisiste de validare, confirmare şi atenţie. Din nefericire, singura persoană care are o perspectivă de ansamblu asupra intenţiilor reale ale acestui narcisist ascuns este copilul lui. Cum se întâmplă în cazul tuturor narcisiştilor ascunşi, doar prietenii apropiaţi şi membrii familiei sunt la curent cu agenda lor infamă şi secretă.

în comparaţie cu narcisiştii făţişi, sunt mai rezervaţi şi mai calmi. Nefăcând publicitate valorilor şi motivaţiilor lor profund narcisiste, îşi ating obiectivele, protejându-şi în acelaşi timp cele mai tainice nesiguranţe. Spre deosebire de narcisiştii făţişi, cheltuiesc o doză excesivă de energie psihologică disimulându-şi şinele lăuntric rece şi manipulator. Narcisiştii ascunşi reprimă anvergura tulburării lor de personalitate deoarece, la un nivel semiconştient, îşi dau seama că fanteziile lor sunt stânjenitoare şi inacceptabile.

Deoarece narcisiştii ascunşi creează şi îşi păstrează o faţadă de altruism şi de consideraţie pozitivă necondiţionată, pot să activeze în poziţii care în mod tradiţional nu sunt atrăgătoare pentru narcisişti. Chiar dacă sunt capabili să reproducă calităţile cunoscute ale acestor poziţii, sunt adeseori profund nesiguri şi discreţi în privinţa lipsei lor de expertiză sau a inabilităţii de a duce la îndeplinire cele mai esenţiale sarcini.

De exemplu, un narcisist ascuns care este psihoterapeut va ajunge să stăpânească elementele de bază şi stereotipiile specifice profesiei sale, precum ascultarea reflexivă, acordarea de sprijin, acceptarea feedbackului şi gestica ce imită aprobarea necondiţionată. Deşi vor încerca să dea dovadă de sinceritate, compasiune şi empatie faţă de pacienţii lor, în cele din urmă vor lăsa de dorit. Vor fi deficitari în cel mai esenţial domeniu al slujbei lor, căci sunt pur şi simplu incapabili să deprindă elementele-cheie ale poziţiei lor. Adeseori, când sunt contestaţi sau puşi sub semnul întrebării, devin surescitaţi în faţa pacienţilor lor.

## Subtip de tpn: narcisismul productiv

Michael Maccoby (2004), un antropolog şi psihanalist vestit, a născocit termenul „narcisist productiv". Conform lui Maccoby, narcisiştii productivi sunt extraordinar de utili, ba chiar o manifestare necesară a TPN. Deşi asemănători cu narcisiştii făţişi, narcisiştii productivi sunt responsabili pentru cele mai mari realizări ale societăţii. Datorită dorinţei lor înflăcărate de a face lumea un loc mai bun, îşi asumă responsabilitatea de a produce invenţii, realizări şi contribuţii importante pentru umanitate. Sunt intelectuali, inventatori, lideri în lumea afacerilor şi politicieni extrem de talentaţi şi de creativi pentru care îmbunătăţirea lumii şi lăsarea în urmă a unei moşteniri profunde au o mare însemnătate. Andrew Camegie, John D. Rockefeller, Thomas Edison şi Hemy Ford sunt exemple ale acestei subcategorii de narcisism. Narcisiştii productivi sunt motivaţi de o pasiune neabătută pentru a reuşi şi a construi lucruri măreţe – nu pentru ei, ci pentru progresul omenirii.

Asemenea narcisiştilor făţişi şi ascunşi, narcisiştii productivi sunt hipersensibili la critici, manifestând tendinţe excesiv de competitive, grandomane şi de infatuare. Ca rezultat direct al faptului că sunt recunoscuţi şi lăudaţi pentru profundele lor realizări intelectuale şi creative, se apropie de îndeplinirea fanteziilor şi a idealurilor lor complicate. Succesele le oferă şansa de a depăşi limitările care încurcă mulţi narcisişti. Sunt în totalitate măcinaţi de misiunea lor de a schimba lucrurile. Obsesia de a-şi aduce contribuţia rămâne un proces narcisist, căci în cele din

urmă este motivată de goana lor neobosită spre a se autoconvinge de măreţia lor.

Cu toate abilităţile lor, narcisiştii productivi sunt predispuşi la autodistrugere. Ca urmare a succeselor lor, încep să creadă în fanteziile lor complicate şi în senzaţiile de invulnerabilitate. Mistuiţi de realizările şi de convingerile că sunt invincibili, acceptă mai puţine sfaturi. în timp, nivelurile crescute de motivare îi determină să-şi asume riscuri inutile şi să devină din ce în ce mai imprudenţi. Pe măsură ce scapă din vedere limitările lor omeneşti şi încep să se

identifice cu ambiţiile lor complexe se comportă ca şi cum ar fi ireproşabili şi deloc responsabili pentm greşelile lor. Sentimentul lor de îndreptăţire şi flagranta desconsiderare a regulilor şi a legilor îi va conduce până la urmă la un dezgodamant catastrofal. Narcisiştii productivi decăzuţi reuşesc adeseori să-şi găsească satisfacţia, deoarece aceleaşi talente care i-au adus la apogeul lor creativ şi productiv pot fi utilizate pentm a revenit pe dmmul măreţiei lor imaginare.

## Subtip de tpn: narcisismul malign

în 1984, dr. Otto Kemberg, un psihanalist de la Universitatea Corneli, a creat termenul de diagnostic „narcisism malign”. Kemberg considera că există o scară a narcisismului, cu TPN la capătul inferior şi narcisismul malign cu caracteristici psihopate la cel superior. Narcisismul malign pare să fie un hibrid de TPN, căci este o combinaţie a patm extreme patologice: narcisism, psihopatie, sadism şi paranoia. Chiar şi având celelalte forme de psihopatologie, aceste persoane rămân distinct narcisiste, căci manifestă majoritatea simptomelor/trăsăturilor narcisiste. Diferenţa este că narcisiştii maligni îi silesc pe ceilalţi să le accepte fanteziile complexe.

Şi narcisiştii maligni sunt îndreptăţiţi şi grandomani, dar duc aceste trăsături la un nivel extrem deoarece consideră că au un destin special în viaţă. Acest lucm le întăreşte sentimentul periculos de supremaţie şi impenetrabilitate în relaţii. Sunt făţiş egoişti şi lipsiţi de regrete, simţindu-se în acelaşi timp constrânşi să le conducă vieţile celor din jur. Sunt adeseori circumspecţi în privinţa altora, mai ales faţă de cei care ar putea să îi îndepărteze din poziţia lor de putere. Sunt arţăgoşi şi intriganţi, prezentându-se într-o manieră manipulatoare ca şi cum ar fi partea vătămată. Ajung de multe ori să aibă influenţă susţinând că sunt victime ale opresiunii. Ca rezultat direct al farmecului, popularităţii şi firii lor calculate, pot să capete suport pentm cauza lor în semn de solidaritate. Având o groază de adepţi devotaţi, conduc şi inspiră revolte care, la rândul lor, le garantează funcţia de conducere şi structura de autoritate.

Deoarece narcisiştii maligni sunt esenţialmente nesiguri şi paranoici în relaţiile lor, contracarează acest lucm prin menţinerea controlului total asupra celorlalţi. După ce au căpătat controlul, fac aproape orice pentm a-l menţine, recurgând inclusiv la viol, crimă, chiar şi genocid. Ca rezultat direct al tendinţelor lor paranoice şi psihopate, contestă, sfidează şi înjosesc pe oricine care este o personalitate cu autoritate sau care are puterea de a le face rău. Printre exemplele de narcisişti maligni se numără Adolf Hitler, Iosif Stalin, Muammar al-Gaddafi şi Saddam Hussein. Felul nemilos şi dăunător în care se poartă cu cei din jur este întărit de nevoia lor de a-şi menţine puterea, autoritatea şi sentimentul de superioritate. Deşi par să semene cu psihopaţii, sunt diferiţi prin faptul că pot să asimileze binele şi răul, să formeze relaţii personale şi sociale relevante şi să îşi justifice acţiunile prin dorinţa de a face societatea să progreseze. Pot fi loiali în relaţii, dar din cauza paranoiei lor pot să rănească sau să îi prejudicieze pe cei care le jură credinţă.

## Subtip de tpn: narcisismul generat de dependenţă

Oamenii care sunt dependenţi de un drog sau de un comportament acţionează adesea în moduri narcisiste şi egocentrice, asemenea unei persoane care suferă de TPN. Diferenţa dintre o dependenţă şi TPN devine limpede după ce persoana a fost la dezintoxicare şi are câteva luni de abstinenţă. Acela este momentul în care VCR-ul dependentului corespunde orientării sale în relaţie, şi nu dependenţei lui. O persoană diagnosticată cu TPN şi un dependent nociv şi agresiv au tendinţe narcisiste similare. în vreme ce narcisismul narcisistului patologic reflectă personalitatea lui subiacentă, narcisismul dependentului oglindeşte dorinţa lui egoistă de a-şi căuta drogul preferat, în ciuda posibilelor daune pe care le suferă oricine altcineva. Dacă dependentul în recuperare sau abstinent îşi păstrează simptomatologia narcisistă, probabil că suferă în acelaşi timp de o tulburare de personalitate narcisistă – având atât TPN, cât şi o dependenţă.

## Tulburarea de personalitate borderline (tpb)

S-a estimat că 1,6% din populaţia adultă a SUA suferă de tulburarea de personalitate borderline (TPB) (Lenzenweger ş.a., 2007). Conform National Alliance on Mental Illness, cifra poate ajunge la 5,9% (2017, NAMI.org). TPB este mai răspândită decât multe alte afecţiuni mentale recunoscute, precmn schizofrenia şi tulburarea bipolară (Nordqvist, 2012). Este comună în rândul adolescenţilor şi al tinerilor adulţi, cele mai ridicate procente fiind întâlnite între vârstele de 18 şi 35 de ani (Oliver, 2012). S-a crezut, la un moment dat, că ar fi mai raspandila in rândul femeilor. Cu toate astea, cercetările recente ale National Institute of Mental Health indică faptul că TPB este distribuită în mod egal între sexe (Grant ş.a., 2008).

Conform unei compilaţii de statistici referitoare la TPB, este singura tulburare de personalitate care prezintă comportamente suicidale sau autovătămătoare printre criteriile de diagnostic. Comportamentele simptomatice de autovătămare pentru această tulburare pot să se manifeste la copii încă de la vârsta de 10-12 ani (SAMHSA, 2011). Un studiu prospectiv a indicat un procent de 3,8% de decese în rândul celor care încearcă să se sinucidă – o reducere dramatică a procentelor anterioare, de 8-10%. Cu toate astea, procentul este de aproximativ 50 de ori mai mare decât cel al restului populaţiei. Lucrările lui Grosjean şi Wamick (2009) au demontat ideea că o persoană cu TPB încearcă să se sinucidă doar ca să cerşească atenţie, şi nu pentru a-şi pune capăt vieţii. Aceştia au demonstrat că nu există diferenţe între gradul mortalităţii şi al intenţiei de a muri atunci când se face o comparaţie între tentativele de sinucidere ale indivizilor cu TPB şi ai celor fără TPB. De asemenea, au desfiinţat mitul că o persoană cu tulburare depresivă severă este mai motivată să moară decât un individ suicidal cu TPB.

Conform raportului lui Insei (2010), 85% dintre suferinzii de TPB au şi alte tulburări de sănătate mintală precum:

□ 61%: Cel puţin o tulburare de auxietate, cel mai frecvent o fobie specifică sau o fobie socială

□ 49%: Tulburare de control al impulsurilor, cel mai frecvent tulburare explozivă intennitentă********

□ 38%: Tulburare de abuz de substanţe sau de dependenţă, cel mai frecvent alcoolism sau dependenţă de droguri

□ 34%: Tulburare de dispoziţie, cel mai frecvent distimie (depresie cronică uşoară) sau tulburare depresivă severă.

Este posibil ca TPB să se numere printre cele mai stigmatizate tulburări mintale. Actualmente, există discuţii aprinse în domeniul sănătăţii mintale în privinţa implicaţiilor negative ale tennenului în sine, căci mulţi consideră că induce în eroare şi că este încărcat cu asocieri negative. Este adesea nediagnosticat, diagnosticat eronat sau tratat necorespunzător (Porr, 2001). Clinicienii pot să limiteze numărul de pacienţi TPB din clientela lor sau să renunţe la ei în totalitate din cauza rezistenţei lor la tratament. Dacă persoana care suferă de această afecţiune repetă comportamentul autovătămător, frustrarea din rândul familiei, prietenilor şi specialiştilor din domeniul sănătăţii sporeşte şi poate să conducă la o reducere a îngrijirii lor (Kulkami, 2015).

TPB este caracterizată prin stări de spirit, imagine despre sine, procese de gândire şi relaţii personale volatile. Când sunt incapabili să îşi ajusteze emoţiile, persoanele „borderline" tind să adopte comportamente sălbatice, nesăbuite şi scăpate de sub control, precum legături sexuale riscante, abuz de droguri, jocuri de noroc, cheltuieli nemăsurate sau excese culinare. O caracteristică proeminentă a TPB este incapacitatea de ajustare a stării de spirit.

care este numită adesea dereglare a dispoziţiei. Printre simptome se numără schimbările bruşte ale stării de spirit, cu perioade de disperare intensă şi iritabilitate şi/sau anxietate, care pot dura câteva ore sau câteva zile. Persoanele „borderline" devin copleşite şi paralizate de intensitatea emoţiilor lor, indiferent că e vorba de bucurie şi bună dispoziţie sau de depresie, anxietate sau furie. Sunt nişte oameni incapabili să gestioneze aceste emoţii intense. Când sunt supăraţi, trec printr-o rafală de emoţii, de procese de gândire distorsionate şi periculoase şi de schimbări distructive de dispoziţie care ameninţă siguranţa celor din jur, dar şi a lor înşişi.

Faptul că au o abordare de tip dragoste/ură a relaţiilor este un proces în totalitate narcisist, căci direcţia relaţiei este mereu determinată de sentimentele persoanei cu TPB dintr-un anumit moment. Spre deosebire de cineva care suferă de TPN, o persoană TPB are o capacitate şi o disponibilitate limitate de a fi cu adevărat empatică, sensibilă, generoasă şi dispusă să se sacrifice. Totuşi, aceste atribute pozitive sunt condiţionate; când individul cu TPB explodează într-o criză de furie răzbunătoare, tot ceea ce a spus sau a oferit persoanei iubite poate fi şters cu buretele printr-un singur acces de agresivitate.

## Viaţa la extreme: dragoste/ură

Persoanele cu TPB trăiesc viaţa la extreme: în alb şi negru ori totul sau nimic. Când sunt fericiţi, lumea este un loc splendid şi perfect. Bucuria pe care o percep este perfectă, aşa cum ar putea fi bucuria oricărei persoane. Pe de altă parte, când au impresia că sunt respinşi sau abandonaţi, simt din reflex o furie nesăbuită, paranoia şi sentimente de deznădejde. Trecerea la o stare de furie violentă, scăpată de sub control îi face să fie la un pas de a le face rău celorlalţi sau lor înşişi. În cazuri extreme de depresie, agitaţie sau furie, persoana cu TPB poate să se comporte spontan într-o manieră violentă şi letală – faţă de ea însăşi şi/sau faţă de cei din jur.

De obicei, indivizii cu TPB nu intenţionează să facă rău nimănui, nici măcar lor înşişi, dar crizele emoţionale necontrolate le creează o formă de nebunie temporară. În timpul unor clipe de totală prăbuşire emoţională, procesele lor de gândire, perspectiva asupra stării lor emoţionale şi abilitatea de a lua decizii logice şi raţionale devin grav afectate. Se vor pune pe ei şi pe cei dragi în pericol din cauza unui val iraţional şi incontrolabil de ură, furie sau paranoia. Acest lucru nu este cauzat de o lipsă de iubire, ci de faptul că în clipa respectivă li s-a declanşat senzaţia de furie şi de supărare legată de amintirile reprimate ale copilăriei lor abuzive, neglijate şi traumatice.

Persoanele cu TPB sunt rareori capabile să menţină relaţii stabile pe termen lung. Legăturile lor romantice încep brusc, intens şi cu o doză masivă de entuziasm, euforie şi atracţie sexuală. Emoţiile lor volatile se deplasează într-o direcţie sau alta: spre dragoste şi adoraţie sau spre ură şi distrugere. Deoarece această persoană are puţină experienţă sau deloc cu relaţiile sănătoase, sentimentele euforice de „dragoste perfectă" care apar la începutul relaţiei nu sunt nici realiste, nici durabile. Experienţa euforică timpurie a dragostei este trecătoare, căci fragilitatea lor psihologică îi îndreaptă către o prăbuşire emoţională finală bruscă. Această abordare în alb şi negru a idilelor lor creează un efect de balansoar al comportamentelor extreme; fie îşi copleşesc partenerul cu iubire şi bunătate, fie îşi descarcă furia pe el cu dezgust şi violenţă. Tratamentul de tip dragoste şi ură pe care îl aplică relaţiilor aşază o povară imposibilă în cârca partenerului.

## Abandonul: problema fundamentală

Indivizii diagnosticaţi cu TPB sunt adeseori îngrijoraţi de abandonul real sau imaginar, pe care încearcă cu disperare să-l evite. Percepţia unei separări sau a unei respingeri iminente poate să ducă la schimbări profunde ale modului în care se gândesc la ei înşişi şi la ceilalţi, precum şi ale

stabilității și comportamentului lor emoțional. Indiferent că sunt reale sau imaginare, orice aluzie îi face să riposteze la adresa partenerului lor romantic cu furie și ostilitate agresivă. Un comentariu incorect, o neînțelegere inofensivă sau o expresie percepută ca fiind dezamăgitoare pot transforma iute sentimentele lor iubitoare pentru „sufletul-pereche" într-o răzbunare turbată

împotriva unui duşman. Oamenii cu TPB sunt nesiguri cronic în privinţa vieţilor lor, indiferent dacă e vorba de familie, relaţii personale, muncă sau aspiraţii viitoare. De asemenea, experimentează într-o manieră persistentă gânduri şi sentimente ezitante şi nesigure legate de imaginea lor despre sine, de obiectivele pe termen lung, de prieteniile şi valorile lor. Pot să sufere frecvent de plictiseală cronică sau de sentimente de deşertăciune.

Conform Marshei Linehan (1993), una dintre expertele de prim rang din lume în domeniul TPB, indivizii borderline sunt echivalentul psihologic al unor pacienţi cu arsuri de gradul trei. Ca să spunem aşa, pur şi simplu nu au nici un pic de piele emoţională. Chiar şi cea mai fină atingere sau mişcare le poate crea o suferinţă imensă." După cum spun Kreisman şi Straus (2010), autorii I Hate You, Don't Leave Me: Understanding the Borderline Personality, „O persoană borderline suferă de un tip de «hemofilie emoţională»; îi lipseşte mecanismul de coagulare necesar pentm a-i tempera izbucnirile sentimentale. Dacă înţepi «pielea» delicată a unei persoane borderline, va sângera emoţional până la moarte" (p. 12).

Teama persoanelor cu TPB de abandon sau de respingere creează o profeţie care se îndeplineşte de la sine. Aceasta este definită drept „orice aşteptare pozitivă sau negativă despre circumstanţe, evenimente sau oameni care pot afecta comportamentul unei persoane faţă de ei într-o manieră care face ca respectivele aşteptări să se îndeplinească". Pentm a se simţi protejaţi şi siguri, formează relaţii romantice rapid şi intens. O uniune emoţională şi sexuală formată bmsc îi apără temporar de înspăimântătoarele sentimente de singurătate şi inutilitate. Aceste ataşamente nu pot să le aline sau să le scadă decât pentm moment anxietatea şi teama de abandon, căci persoana cu TPB este profund afectată psihologic.

în relaţii, persoanele cu TPB sunt de multe ori sâcâitoare, nesigure şi dornice de atenţie, căutând frecvent asigurări în privinţa valorii şi utilităţii lor. De obicei, când reacţionează printr-o răzbunare nocivă şi dăunătoare, dacă partenerul lor nu este codependent, vor face relaţia să eşueze, creând exact situaţia de care se tem cel mai mult: abandonul. Dacă se întâmplă ca partenerul să fie codependent, se va repeta ciclul iubirii, distragerii şi reconcilierii.

## Tulburarea de personalitate antisocială (tpa)

Conform DSM-5 (2013), oamenii care suferă de tulburare de personalitate antisocială (TPA) desconsideră şi încalcă în mod curent şi constant drepturile şi părerile celorlalţi, fără să aibă mustrări de conştiinţă. Indivizii cu TPA pot fi delincvenţi înrăiţi, pot să se implice în comportamente care oferă sau sunt aproape de a oferi motive pentm arest şi urmărire penală şi pot să îi manipuleze şi să îi răneasc pe cei din jur în modalităţi non-infracţionale considerate lipsite de etică, imorale, iresponsabile sau greşite din punct de vedere al normelor şi al aşteptărilor sociale.

Această tulburare este caracterizată de un tipar generalizat de desconsiderare şi încălcare a drepturilor celorlalţi care începe în copilărie sau în fragedă adolescenţă şi continuă la maturitate (DSM-5, 2013). Oamenii cu TPA sunt caracterizaţi de tipare distorsionate şi distractive de gândire, percepţie şi raportare la ceilalţi. Au de multe ori o busolă morală defectă şi iau decizii bazându-se exclusiv pe propriile lor dorinţe, fără să ia în considerare nevoile sau efectele negative ale acţiunilor lor asupra altora. Le lipseşte empatia, dau dovadă de sentimente vagi de vinovăţie şi de puţine remuşcări şi nu vor avea scrupule în a face orice este nevoie pentru a-şi satisface dorinţele egocentrice. De obicei sunt lipsiţi de onestitate, calculaţi şi egoişti. Impulsivitatea şi imprevizibilitatea sunt foarte întâlnite.

DSM-5 (2013) aproximează răspândirea TPA la 3,3%. Incidenţa pe durata întregii vieţi în două studii nord- americane a fost de 4,5% în rândul bărbaţilor şi 0,8% în rândul femeilor (Robins ş.a., 1991). Deloc surprinzător, TPA este comună în condiţii de penitenciar: 47% dintre bărbaţi şi 21% dintre femei (Fazei şi Danesh, 2002). Populaţia cu TPA din închisorile britanice reprezintă 63% dintre bărbaţii în arest care urmează a fi judecaţi, 49% dintre bărbaţii condamnaţi definitiv şi 31% dintre prizonierii de sex feminin (Singleton, Meltzer şi Gatward, 1998). S-a estimat că între 50 şi 75% din

populaţia din penitenciarele americane întruneşte criteriile pentru TPA, dar doar între 15 şi 25% depăşesc punctul critic pentru psihopatie (Fiare, 2008).

Dintre toţi narcisiştii patologici, cei cu TPA sunt de departe cei mai perfizi, manipulatori şi nocivi. De fapt, au cel mai înalt grad de narcisism dintre cei care suferă de tulburări de narcisism patologic. Notă: chiar dacă toţi cei cu TPA sunt narcisişti, nu toţi cei cu TPN sunt antisociali.

Indivizii cu TPA sunt indiferenţi la nevoile oricărei persoane cu care au o relaţie. Fiind mincinoşi patologici şi manipulatori vicleni, sunt de obicei infideli şi exploatatori. Le lipseşte respectul pentru ceilalţi şi sunt iresponsabili în cele mai multe dintre relaţiile lor, având inclusiv probleme grave la locul de muncă, unde sunt fie concediaţi, fie demisionează, fie pur şi simplu îşi lasă slujba baltă atunci când sunt plictisiţi sau iritaţi. Frecvent, persoanele cu TPA au un istoric de probleme cu legea şi o capacitate de a fi beligeranţi, agresivi şi violenţi.

Printre alţi termeni de diagnostic asociaţi cu TPA se numără „sociopatia" (unde regăsim sociopaţii) sau „psihopatia" (psihopaţii). DSM-5 (1994) a înlocuit diagnosticele „sociopatie" şi „psihopatie" cu „tulburare de personalitate antisocială (TPA)". Comunităţile din psihologie şi psihiatrie au socotit că schimbarea este necesară deoarece trăsătura/simptomul de diagnostic primar pentru sociopatie era „încălcare a normelor sociale", chestiune considerată subiectivă şi în permanentă modificare. Diagnosticul actualizat al TPA a presupus criterii de diagnosticare mai concrete şi specifice comportamentului respectiv.

## Psihopaţi versus persoane cu tpa

înainte de 1980, termenii „psihopatie" şi „sociopatie" erau utilizaţi într-un mod interşanjabil. Deşi împărtăşesc similitudini comportamentale, precum lipsa de sinceritate şi manipularea, precum şi absenţa empatiei şi a regretelor, sunt considerate diagnostice diferite. în vreme ce majoritatea psihopaţilor satisfac criteriile pentru TPA, nu toţi oamenii cu TPA sunt psihopaţi. în general, psihopaţii sunt înţeleşi ca fiind periculoşi, violenţi şi autoritari. Recurg la violenţă şi la intimidare pentru a-i domina pe ceilalţi şi pentru a-şi satisface nevoile egoiste. Sunt incapabili să simtă/experimenteze sentimente de vinovăţie, remuşcări sau anxietate legate de vreo acţiune de-a lor. Mai mult decât atât, indivizii cu TPA şi psihopaţii îşi interiorizează şi îşi exteriorizează comportamentul patologic într-o manieră diferită. De exemplu, „[Oamenii cu TPA] sunt văzuţi ca fiind dezorganizaţi şi nesăbuiţi, având reacţii extreme în situaţii normale. Le lipseşte autocontrolul. Spre deosebire de ei, psihopaţii sunt deosebit de organizaţi, planificându-şi şi imaginându-şi adeseori acţiunile în cele mai mici detalii înainte de a le transforma în realitate, manipulându-i uneori pe oamenii din jur" (wiki.answers.com).

într-un articol de pe site-ul lui Chris Weller, MedicalDaily.com (2014), acesta face diferenţa între cele două variante de TPA:

Psihopaţii sunt periculoşi. Sunt violenţi şi nemiloşi, adesea de-a dreptul sinistri. Nu manifestă nici o remuşcare pentru acţiunile lor, de obicei din cauza unei leziuni într-o zonă a creierului responsabilă cu teama şi cu judecata, cunoscută drept amigdală. Psihopaţii comit crime cu sânge rece. Tânjesc după control şi impulsivitate, posedă instinct de prădător şi atacă mai degrabă proactiv, nu ca reacţie la un conflict. Un studiu din 2002 a descoperit că 93,3% dintre omuciderile psihopate aveau o natură utilă (adică erau plănuite), în comparaţie cu 48,4% dintre omuciderile celor care nu erau psihopaţi.

Sociopaţii sunt o rasă diferită. Şi suferinţa lor mintală poate fi provocată de regiuni lezate ale creierului. De asemenea, educaţia poate să joace un rol mult mai important în situaţiile în care un copil se transformă într-un sociopat în comparaţie cu situaţiile în care devin psihopaţi sau în care, la celălalt capăt al spectrului, alunecă în demenţă. Comportamentul sociopat se manifestă prin acţiuni uneltitoare şi înşelătoare, în ciuda aparenţei lor exterioare de corectitudine sau sinceritate. Sociopaţii sunt de multe ori mincinoşi patologici. Sunt manipulatori şi le lipseşte abilitatea de a judeca moralitatea unei situaţii, dar nu pentru ca n-ar avea o busolă morală, ci mai degrabă pentru că busola lor morală existentă este profund distorsionată (deşi nu întotdeauna într-o direcţie

periculoasă).

Deşi psihopatia este asociată cu probleme comportamentale, criminalitate şi violenţă, mulţi psihopaţi nu sunt violenţi. Cu toate că particula ..psiho" este rădăcina cuvântului care defineşte diagnosticul, psihopaţii suferă rareori de psihoze. În sensul cărţii de faţă, diagnosticele de psihopatie, sociopatie şi TPA vor fi tratate ca o singură tulburare – tulburarea de personalitate antisocială.

## Viaţa trăită conform principiului plăcerii

Persoanele cu TPA îşi duc existenţa conform principiului plăcerii. Dacă ceva îi face să se simtă bine şi pot să evite consecinţele, fac acel lucru. Îşi trăiesc viaţa pe banda a treia, la extremă, căutând stimuli şi senzaţii de exaltare oriunde le-ar putea obţine. Fiecare zi le aduce oportunităţi noi de a se simţi bine. Indiferent că e vorba despre sex, alcool sau cheltuieli excesive, trăiesc ca şi cum ar fi ultima zi din viaţa lor. Nesfârşita căutare a plăcerilor poate să ducă la o dependenţă, care sporeşte exponenţial nivelurile de haos şi de disfuncţionalitate din relaţiile lor. Dezvoltarea unei dependenţe în cazul unei persoane cu TPA este ca şi cum ai pune paie pe foc. Prin urmare, n-ar trebui să fie o surpriză faptul că TPA este mai răspândită în rândurile celor care fac exces de alcool şi de droguri (Lewis, Cloninger şi Pace, 1983). Aproximativ 15-20% dintre alcoolicii de sex masculin şi 10% dintre cei de sex feminin întrunesc condiţiile pentru un diagnostic TPA, în comparaţie cu 4% dintre bărbaţii şi aproximativ 8% dintre femeile din restul populaţiei SUA (Cadoret, Troughton şi Widmer, 1984; Anthenelli ş.a., 1994).

într-o mai mare măsură decât alte tipuri de narcisişti patologici, cei cu TPA nu sunt dispuşi sau capabili să facă parte într-o manieră reciprocă şi echivalentă dintr-o relaţie. Fiind mincinoşi patologici/compulsivi şi şarlatani, sunt în stare să ascundă cu uşurinţă adevărul de ceilalţi. Bazându-se pe viclenie şi pe înşelătorie pentru a-şi păstra faţada agreabilă, îi dezarmează pe cei din jur. În cazul unora dintre indivizii cu TPA, păcălirea celorlalţi este un sport. Nu doar că au de câştigat de pe urma isprăvilor lor, dar trăiesc şi plăcerea vânătorii, folosind adeseori nume false pentru a-şi muşamaliza secretele, inclusiv identităţi multiple şi vieţi duble.

Unele persoane cu TPA şi-au perfecţionat isteţimea şi farmecul artificial într-un set minuţios de abilităţi care, atunci când sunt folosite aşa cum se cuvine, vor păcăli aproape pe oricine, inclusiv pe cei care i-au cunoscut întreaga viaţă. Se întâmplă adesea ca victimele lor sau cei care au confundat şarmul lor agreabil cu adevărata lor personalitate să nu fie conştienţi de agendele lor misterioase. Aceşti coregrafi sau actori maeştri sunt atât de credibili, încât ar putea să câştige un Oscar. Farmecul este o mască metaforică care permite unei persoane cu TPA să se integreze în societate şi să îşi atingă obiectivele necinstite şi sociopate. Când planurile lor secrete sunt date în vileag, adesea din întâmplare sau din greşeală, victimele lor se simt umilite şi şocate de propria lor credulitate.

Ted Bundy (un criminal în serie psihopat) a fost descris drept un bărbat chipeş, charismatic, elocvent şi foarte agreabil. Şi-a exploatat victimele spunându-le exact ceea ce acestea voiau să audă. Şarmul l-a adus aproape de oamenii pe care în cele din urmă avea să îi ucidă cu brutalitate. A fost condamnat pentru 30 de crime în şapte state; adevăratul lor număr rămâne necunoscut.

Bemie Madoff este un alt exemplu de persoană fermecătoare, inteligentă şi extrem de exploatatoare care suferă de TPA. Om de afaceri, a delapidat 50 de milioane de dolari de la investitori care nu băniuiau nimic, printre care se numărau amici, rude, instituţii filantropice, pensionari şi alţii. Multe dintre victimele sale şi-au pierdut toate economiile personale şi aproape toţi banii puşi deoparte pentru zilele negre. Prietenii şi membrii familiei au fost şocaţi când au aflat fărădelegile lui Madoff. S-a spus că practic nimeni n-a bănuit că ar fi fost capabil de asemenea fapte regretabile, căci era binecunoscut pentru amabilitatea, sensibilitatea, generozitatea şi onestitatea lui.

Indivizii cu TPA sunt capabili să folosească o persoană drept paravan, ca un soi de camuflaj. Mimând o relaţie „normală", îşi conferă singuri legitimitate – un alibi perfect pentru latura lor clandestină. Joacă rolul unei persoane iubitoare şi grijulii, mai ales când îi ajută să obţină ceea ce preţuiesc cel mai mult: sex, securitate financiară, un om care să aibă grijă de ei – sau doar statutul de individ implicat într-o relaţie sentimentală. Viaţa dublă le dă

posibilitatea să se implice fără constrângeri în activităţi secrete şi abjecte fără să fie detectaţi. Acesta-i motivul pentru care afla oameni sunt şocaţi când afla că vecinul de alături este un sociopat.

## Maeştrii manipulatori

Persoanele cu TPA îşi exploatează partenerii cu uşurinţă, fără să se simtă vinovaţi sau mşinaţi, pentru câştiguri financiare şi/sau personale. Îşi justifică adeseori acţiunile necinstite, manipulatoare şi nocive printr-un set distorsionat şi bizar de convingeri, precum „dacă n-o faci tu, o s-o facă altul", „e legea junglei... ia ce vrei atunci când poţi" sau „uneori eşti musca, alteori eşti parbrizul".

Când este pus în faţa victimelor sale sau chiar în faţa autorităţilor, de obicei neagă cu vehemenţă, într-un mod credibil, orice ilegalitate. Persoanele cu TPA ies din centrul atenţiei şi dau vina în general pe ignoranţa sau pe credulitatea victimei pentru comportamentul lor antisocial. Indivizii care suferă de TPA sunt intoleranţi faţă de orice om care încearcă să-i împiedice să obţină ceea ce vor sau cred că au nevoie. Pot fi periculos de ameninţători, agresivi sau abuzivi cu oricine încearcă să li se pună în cale. Când li se cere socoteală sau sunt provocaţi, se înfurie cu uşurinţă, aproape să devină violenţi. Se comportă în această manieră abuzivă din punct de vedere fizic, verbal, psihologic sau sexual deoarece se simt îndreptăţiţi să o facă sau sunt incapabili să-şi regleze impulsurile agresive sau violente. în mod natural, codependenţii sunt sensibili la farmecele seducătoare şi manipulatoare ale indivizilor cu TPA. Prin natura psihopatologiei lor orientată către alţii, codependenţii sunt fragili în faţa strategiei unei persoane cu TPA care apelează la violenţa domestică pentru a-i slăbi, descuraja şi, în consecinţă, pentru a le spulbera sistematic orice sentiment real sau imaginar de eficienţă şi putere personală.

## Tulburări de dependenţă

Tulburarea de dependenţă este o expresie atotcuprinzătoare pentru dependenţa persistentă şi compulsivă de o substanţă sau comportament care formează deprinderi. Oamenii care sunt dependenţi de un drog sau de un comportament, precum sexul sau jocurile de noroc, se califică pentru diagnosticul de narcisism patologic doar dacă manifestă în acelaşi timp trăsături patologice semnificative ale oricăreia dintre cele trei TPN patologice. Dacă nu li se pune nici un alt diagnostic, dependenţa, mai degrabă decât o tulburare psihologică subiacentă, este responsabilă pentm comportamentul lor psihopatologic sau disfuncţional. în ciuda consecinţelor negative, oamenii care suferă de tulburare de dependenţă sunt constrânşi să continue să utilizeze o anumită substanţă care le alterează starea de conştiinţă sau să recurgă ła tipare comportamentale distractive sau repetitive. Este o tulburare progresivă care îşi are originile în creier.

Reflecţii □ Cunoaşteţi pe cineva care este un narcisist ascuns? Ce ar face dacă i s-ar da masca jos? □ Aţi cunoscut

Informaţii şi materiale educaţionale referitoare la dragostea de sine din belşug (AIS) şi la recâştigarea iubirii de sine (RIS) sunt disponibile pe www.SelfLoveRecovery.com.

O tulburare comportamentală caracterizată prin izbucniri explozive de furie şi violenţă, paroxistice şi disproporţionate faţă de situaţia dată.

## 11. Manipularea prin distorsiune şi sindromul abuzului narcisist

## Sindromul abuzului narcisist (san)

în ultima perioadă, un număr din ce în ce mai mare de cărţi, articole, bloguri, fdmulețe pe YouTube şi postări pe reţelele sociale se concentrează asupra sindromului abuzului narcisist (SAN), cunoscut şi ca sindrom al victimei narcisismului. Asemenea majorităţii fenomenelor psihologice sau de relaţie recunoscute şi înţelese, datele descriptive şi de diagnostic trebuie explicate, în aşa fel încât să poată fi acceptate în cercurile mai largi ale specialiştilor în sănătate mintală sau ale clinicienilor. Cu cât este mai cercetat şi se scriu mai multe lucrări despre el, cu atât este mai mare probabilitatea să se dezvolte tratamente şi servicii de sprijin eficiente. Deşi ocupă doar câteva paragrafe în manuscrisul de faţă, importanţa şi relevanţa lui pentru materialele legate de sindromul magnetului uman este semnificativă.

Sindromul abuzului narcisist şi sindromul magnetului uman nu au legătură unul cu celălalt, între ele existând similitudini foarte mici. SAN se concentrează asupra unui tipar de abuz săvârşit de narcisist asupra victimei sale codependente. SMU, în cea mai simplă formă a lui, explică motivele pentru care personalităţile opuse sunt atrase una de cealaltă şi de ce relaţiile persevorează, deşi una sau ambele persoane sunt nefericite. Lăsând diferenţele la o parte, estimez că cel puţin 75% dintre codependenţi experimentează o anumită formă de SAN în relaţiile lor.

SAN este un tipar cronic de abuz fizic, emoţional şi/sau sexual comis de un narcisist patologic împotriva unor indivizi slabi şi vulnerabili. Deoarece de obicei victimelor SAN le lipseşte încrederea, respectul de sine şi sprijinul social, sunt predispuse să se simtă prinse în capcană de făptaş. Sentimentul de captivitate poate fi o evaluare fidelă sau rezultatul unor „ficţiuni ale capcanei” implantate cu meticulozitate, cunoscute şi sub numele de manipulare prin distorsiune. Victimele SAN provin din toate păturile sociale. Cu toate astea, cele care se simt prinse în capcană, consideră că pot să controleze sau să atenueze abuzul sau cred cu adevărat că merită ceea ce trăiesc sunt codependenţi sau suferă de tulburarea deficitului iubirii de sine.™

SAN este o afecţiune cronică care apare din cauza sindromului magnetului uman. Mecanismele psihologice şi relaţionale complicate ale SMU sunt responsabile atât pentru formarea şi menţinerea relaţiei dintre abuzator şi victimă, cât şi pentm neputinţa de a o încheia. Victimele SAN, codependenţii, sunt fie incapabile, fie cred că sunt incapabile să pună capăt abuzului şi/sau relaţiei din cauza unnătoarelor aspecte:

1. Incertitudine în privinţa adevăratei naturi primejdioase a celui care comite abuzul

2. Teamă de consecinţe reale

3. Teamă de ameninţarea că vor exista consecinţe sau răzbunare

4. Teamă de respingerea şi izolarea socială şi familială (oamenii iau partea celui care comite abuzul)

5. Sechestrare fizică

6. Sechestrare financiară

7. Diverse forme de constrângere sau manipulare activă, pasivă sau ascunsă

8. O campanie de manipulare prin distorsiune finalizată cu succes

9. Simptome ale sevrajului după codependenţă, mai ales singurătate patologică

Ca narcisişti patologici, făptaşii SAN suferă de tulburare narcisistă, borderline sau de personalitate antisocială şi/sau tulburare de dependenţă. Cu cât făptaşul SAN are mai puţină empatie, cu atât mai eficient este în a controla şi a-şi domina prada codependenţă. îşi menţin puterea şi controlul asupra victimelor lor distrugându-le sau erodându-le hotărârea de a se apăra sau de a căuta protecţie sau ajutor. Diversele forme de manipulare şi agresivitate directă, pasivă sau ascunsă garantează faptul că victima rămâne în relaţie, fără ca persoana codependenţă să riposteze sau să îşi demaşte agresorul.

Cea mai viguroasă formă de sechestrare SAN apare în urma unei campanii susţinute de spălare pe creier şi/sau manipulare prin distorsiune dusă la capăt de un narcisist patologic care este fie sociopat (tulburare de personalitate antisocială), fie are trăsături sociopate. Deoarece o explicaţie cuprinzătoare a SAN depăşeşte cadrul cărţii de faţă, vă recomand să urmăriţi înregistrările integrale ale seminarelor mele legate de acest subiect.[21]

## Asemenea pedofililor...

Asemenea pedofililor (care abuzează sexual copii), prădătorii SAN „miros" victimele codependenţe, care sunt incapabile din fire să le recunoască uneltirile şi metodele extrem de manipulatoare. Aşa cum face un pedofil pe terenul de joacă, vederea cu infraroşu identifică şi fixează oamenii care sunt cel mai puţin conştienţi de intenţiile lor abjecte şi cel mai puţin capabili să se apere singuri. Agresorii SAN posedă şi o abilitate nefirească de a discerne dacă potenţialele victime sunt singuratici patologici sau sunt împovărate de convingerea reală sau imaginară că ar fi slabe şi lipsite de putere. Detectează orice persoană care într-o mulţime oarecare pare izolată de ceilalţi sau ai cărei apropiaţi, în ciuda declaraţiilor lor protective şi iubitoare, sunt neinteresaţi de ea şi/sau absenţi. Victima ideală SAN a fost învăţată că este inutil să riposteze, căci de multe ori acest lucru nu face decât să înrăutăţească lucrurile.

Aceşti agresori vicleni, care sunt adeseori sociopaţi, coregrafrază deliberat experienţa sindromului magnetului uman victimelor lor, în aşa fel încât acestea să se îndrăgostească lulea de ei. Prinşi în „ceaţa sufletului lor pereche", codependenţii îi invită pe indivizii răuvoitori în spaţiile lor vulnerabile – atât fizic, cât şi emoţional – în care uneltitorii narcisişti patologici capătă domiciliu permanent.

## Spălarea pe creier

Spălarea pe creier şi manipularea prin distorsiune sunt doar câteva dintre multele tactici de control al nunţii utilizate în SAN. Diferenţa principală dintre cele două este că spălarea pe creier se bazează pe strategii coercitive şi evidente de control al nunţii, în vreme ce manipularea prin distorsiune este învăluită cu meticulozitate în mister.
O definiţie combinată a manipulării prin distorsiune, conform dicţionarelor Cambridge, Oxford şi Merriam Webster, este după cum urmează:

1. A-i face pe oameni să creadă doar ceea ce vrei să creadă, spunându-le continuu că este adevărat şi împiedicând orice altă informaţie să ajungă la ei.

2. Forţarea unei persoane să adopte convingeri radical diferite prin folosirea unor mijloace sistematice şi adesea coercitive.

3. Persuasiunea prin mijloace propagandistice sau tehnici de marketing.

## Spălarea pe creier este control al minţii

Spălarea pe creier recurge la strategii psihologice secrete, dar coercitive într-o manieră discretă, cu scopul de a schimba sistemul de credinţe, percepţiile, atitudinile şi abilităţile analitice ale unei persoane. Prin repetiţie şi confuzie voită, intimidare şi o campanie strictă de propagandă, victimele renunţă fără să-şi dea seama la versiunea (percepţii şi analiză) lor şi acceptă versiunea impusă.

Este un sistem metodic şi controlat de îndoctrinare a unui set specific de convingeri care, înainte de spălarea pe creier, nu erau împărtăşite de victimă. Spălarea pe creier se bazează pe aplicarea sistematică a izolării, abuzului verbal şi fizic şi a tehnicilor de înceţoşare a minţii, precum privarea de somn şi malnutriţia pentru a reduce nivelurile de confort şi sentimentele de speranţă. Trecerea de la cruzime la preocuparea aparent altruistă creează instabilitate psihologică victimei şi niveluri sporite de incertitudine, deznădejde şi lipsă de speranţă. Acestea culminează cu adoptarea setului impus de idei, perspective şi convingeri ale agresorului. Spălarea pe creier se produce adesea într-un mediu izolat, ceea ce înseamnă că toate reperele sociale „normale" sunt indisponibile. Victima este supusă frecvent vătămărilor fizice sau ameninţărilor constante în acest sens, ceea ce-i sporeşte dificultatea de a gândi critic şi independent (Leighton, 2017).

## Explicaţia manipulării prin distorsiune

Manipularea prin distorsiune este o metodă subtilă de control al minţii pe care narcisiştii patologici sociopaţi o exercită pe ascuns asupra prăzii lor codependente şi vulnerabile. Au ca ţintă indivizii care cred în altruismul, afecţiunea şi promisiunile lor false de protecţie. Manipulatorii au cel mai mare succes atunci când se prezintă drept loiali, conştiincioşi şi implicaţi necondiţionat în apărarea şi îngrijirea victimelor lor.

Manipulatorii distorsionează sistematic mediul codependenţilor pentru ca aceştia să nu mai aibă putere să riposteze, să fie izolaţi de oricine i-ar putea ajuta şi să fie convinşi că defectele pe care au fost manipulaţi să creadă

că le-ar avea îi fac să fie inadecvaţi şi de neiubit în afara relaţiei lor false, atent coregrafiate, dar realiste cu temnicerul lor.

Implantează ficţiuni (sau versiuni revizuite şi distorsionate ale realităţii) pentru a-şi debilita victima, pentru a-i neutraliza sistemele de apărare şi pentru a-i întoarce propria-i minte împotriva ei înseşi. Manipulatorul uneltitor alege o problemă care fie nu exista înainte, fie era doar o neplăcere vagă sau moderată de care victima era deja conştientă. Apoi, coregrafiază metodic şi meticulos mediul victimei, în aşa fel încât să se lovească în mod repetat de problema înscenată.

Fie că sunt „noi" sau preexistente, manipulatorul se foloseşte de aceste momente regizate pentru a implanta o poveste care face victima să se simtă vinovată pentru o faptă de-a sa, ruşinată pentru ceea ce a devenit şi convinsă că este incapabilă să controleze „problema" pe cont propriu. în timp, acest scenariu le inoculează şi mai multă nesiguranţă şi susceptibilitate.

Asaltul metodic de poveşti false referitoare la problemă, la inabilitatea lor de a o controla sau de a-i pune capăt şi la impactul pe care îl are asupra altora se manifestă în mod voit prin gânduri şi senzaţii de deznădejde, neputinţă şi o adâncire a ruşinii fundamentale preexistente. Acest lucru le întăreşte dorinţa de a se izola în lumea protejată locuită doar de victimă şi de temnicerul ei.

Nu doar că manipulatorul face în aşa fel încât victima să fie inaccesibilă pentru oricine ar putea să o protejeze sau să o salveze, dar o convinge şi că aceşti oameni nu se sinchisesc de ei, nu îi iubesc sau nu vor să fie împreună cu ei. Mai mult decât atât, sunt convinşi într-o manieră eficientă că, dacă şi-ar vizita prietenii şi pe cei dragi, acest lucru le-ar face mai mult rău decât bine. în cazurile grave, victima îi va lua apărarea manipulatorului narcisist şi va trage un semnal de alarmă dacă cineva va încerca să intervină în relaţia dintre ei. Nu doar că persoana manipulată va apăra aceste noi ficţiuni despre sine, dar loialitatea faţă de partenerul „iubitor" şi „protector" este de o importanţă capitală. Aceste percepţii eronate, corelate cu sentimente de loialitate şi de apreciere, vor împiedica victima să accepte ajutor. în tot acest timp, manipulatorul îi alimentează pe apropiaţii victimei cu informaţii false cu unicul scop de a-i îndepărta şi mai mult sau de a întrerupe relaţiile dintre ei.

Cum am discutat anterior, din cauza traumei de ataşament din copilărie, a şablonului relaţional care rezultă de pe urma ei şi a problemelor de o viaţă de sănătate mintală şi lipsă a iubirii de sine, codependenţii sunt pregătiţi pentru a fi manipulaţi. Din păcate, faptul că au fost nişte copii „cadou" sau „trofeu" le-a pregătit terenul pentru a cădea victimă şi a se identifica cu poveştile inculcate despre cine sunt, cum se simt, ce gândesc, cât de preţuiţi şi de iubiţi sunt de ceilalţi şi cât de puţină putere au pentru a pune capăt problemelor cu care se confruntă.

## Inculcare şi ficţiuni

**Inculcare: un cuvânt mai descriptiv pentru „implantare". Este termenul care descrie perfect manipularea prin distorsiune deoarece descrie precis procesul principal de manipulare. Dictionary.com (2017) îl defineşte drept „a implanta un lucru dând un sfat sau afirmându-l repetat; învăţare repetată şi convingătoare. A determina sau a influenţa pe cineva să accepte o idee sau un sentiment". Dicţionarul online Cambridge îl defineşte prin „a determina pe cineva să capete anumite convingeri sau valori prin repetarea lor frecventă". Eu definesc manipularea prin distorsiune astfel: „A implanta poveşti false şi/sau distorsionate care sunt create sau formulate special pentru a manipula o persoană să intre într-o reţea distructivă de minciuni, pierdere a controlului şi renunţare la libertate personală, credinţă în propria valoare, respect de sine şi productivitate personală".**

**Ficţiunea despre sine: o „poveste despre sine" a unei persoane care este considerată adevărată şi este comunicată celorlalţi. Ficţiunile despre sine sunt alcătuite din informaţii autobiografice care sunt reale şi ancorate în amintiri riguroase. Sunt formate prin interacţiunea organică a persoanei respective cu oamenii**

şi cu evenimentele din viaţă. Povestea despre sine este întocmită prin forţele concurente ale experienţei şi memoriei, care prin însăşi natura lor se găsesc într-o stare constantă de evoluţie.

Ficţiunile despre sine sunt poveşti înţelese şi comunicate subiectiv, care constituie opinia de ansamblu despre sine a unei persoane – punctele sale forte, limitările şi tot ce există între acestea. Această ficţiune este o oglindă metaforică ce reflectă cu precizie în timp real realitatea despre sine a unei persoane. Când este comunicată, transmite structura convingerilor interne, gândurile, percepţiile şi sentimentele persoanei respective. În aceeaşi măsură în care lămureşte trecutul şi prezentul unei persoane, îi prezice şi viitorul. Reflectă evaluarea subiectivă a propriei valori şi a însemnătăţii unei persoane pentru cei din jur. Ficţiunile despre sine au capacitatea de a confirma şi de a consolida autoaprecierea/dragostea de sine în aceeaşi măsură în care le pot debilita sau pune sub semnul întrebării. Prin urmare, prezic sănătatea emoţională/mintală şi relaţională.

Ficţiunile despre sine sunt analoage unor „tablouri ale vieţii" unei persoane pe care aceasta trebuie să le privească pentm a înţelege şi a explica cine este. în cele din urmă, creează fundamentul pe care se construieşte ficţiunea despre relaţie.

**Ficţiunea despre relaţie: povestea pe care şi-o spune o persoană, care zugrăveşte o imagine a meritelor şi a valorii acesteia pentru alte persoane în general sau pentru anumiţi oameni. Ficţiunea pozitivă sau sănătoasă despre relaţie este alcătuită din convingeri, gânduri şi sentimente care fac o persoană să se simtă vrednică de dragoste, respect şi grijă. Ia adesea forma unei proiecţii a propriei valori asupra celorlalţi. Drept exemplu, dacă o persoană are un respect ridicat de sine şi crede că este agreabilă şi merită să fie iubită, va proiecta această poveste asupra unei persoane sau a unor oameni despre care crede că o vor agrea şi o vor iubi. Firește, ficţiunea despre relaţie este afectată în cel mai înalt grad de ficţiunea despre sine a unei persoane. Amândouă sunt la fel de ancorate în informaţii autobiografice precise – amintiri consolidate constant de experienţe şi de rememorări.**

**Ficţiunea distorsionată despre sine: poveşti care sunt fabricate şi implantate sistematic, reambalate pe ascuns şi răuvoitor în ficţiuni de manipulare, cu scopul de a înlocui, de a pune sub semnul întrebării sau de a degrada convingerile firești ale unei persoane, prezentându-le ca fiind adevărate victimei manipulate. Aceste poveşti inculcate întăresc sentimentele şi părerile unei persoane că ar fi imperfectă, incompetentă şi/sau de neiubit. Sunt implantate într-o manieră vicleană şi metodică, în aşa fel încât victima să uite, să desconsidere şi să aibă dubii în privința unor ficţiuni mai sănătoase, care ar pune-o într-o lumină mai bună. Această formă ascunsă de control al minţii, manipulare personală şi relaţională este motivată de un plan atotcuprinzător de izolare, control şi dominare.**

**Ficţiunea distorsionată despre relaţie: O poveste care este ancorată şi întreţesută cu o ficţiune distorsionată despre sine, proiectată şi pusă în scenă cu meticulozitate. Folosind un termen modern, este un „fake news" inculcat despre relaţie în privinţa căruia victimele manipulării prin distorsiune sunt convinse că este adevărat. Asemenea ficţiunii distorsionate despre sine, este o sugestie implantată metodic care convinge o persoană că nimeni nu o iubeşte şi nu o place sau că creează stres şi disconfort în vieţile prietenilor şi apropiaţilor ei. De asemenea, manipulatorul răspândeşte informaţii negative distorsionate, incomplete şi mincinoase despre prietenii şi oamenii dragi victimei manipulării. Acest lucru este proiectat special pentru a crea o prăpastie între persoana respectivă şi lumea exterioară. în lipsa unei persoane din exterior care să demaşte manipulatorul şi să îi dezvăluie victimei adevărata lui identitate, scopul final al manipulatorului, adică izolarea totală şi controlul psihologic al victimei, poate să devină realitate.**

Ficţiunile distorsionate despre sine şi despre relaţie se consolidează reciproc. Persoana care cade pradă problemelor lor inculcate de sănătate mintală este mai predispusă să creadă ficţiunea fabricată despre relaţie. Aşadar, ficţiunea despre şinele distras face ca ficţiunea despre relaţie să se potrivească mănuşă. într-un mod asemănător, cu cât este mai încastrată în mentalul unei persoane ficţiunea născocită despre relaţie, cu atât îi va confirma mai bine ficţiunea implantată despre şinele din relaţie.

Următoarele două exemple ilustrează modul în care indivizii cu probleme uşoare spre moderate pot fi manipulaţi să creadă că ar fi mult mai răi decât în realitate şi cum sunt făcuţi sistematic să aibă încredere în oamenii care le-au făcut rău de la bun început.

## Jack cel manipulat

Jack este un fotograf de nunţi de 35 de ani care are succes în meseria lui şi care are o relaţie serioasă şi de lungă durată cu Robert, un antreprenor de 46 de ani şi director executiv al unei firme de contabilitate. De la 8 ani, Jack s- a luptat cu un caz uşor-spre-moderat de anxietate socială. Tatăl lui narcisist nu a „crezut" în nici o formă de tratament al anxietăţii. A considerat că poate să controleze problema cu puţin efort şi nu i-a permis lui Jack să caute ajutor. Ajuns la facultate, a început să ia medicamente şi a cerut periodic sfaturile unui terapeut. în ciuda relaţiilor cu suişuri şi coborâşuri cu bărbaţi geloşi şi autoritari, s-a descurcat bine în facultate şi în toate slujbele sale ulterioare. După ce ultimul său iubit l-a înlocuit cu alt bărbat, problemele de anxietate ale lui Jack au început să devină brusc intense. Printre ele s-au numărat atacuri minore şi intermitente de panică, care n-au necesitat intervenţii externe.

Când Jack l-a cunoscut pe Robert, senzaţia de „mi s-au tăiat picioarele... parcă plutesc" a noii lui iubiri a fost copleşitoare. Nu doar că Robert era extrem de inteligent, fermecător şi chipeş, dar părea să aibă un talent aparte în a găsi soluţii simple la probleme complicate. Faptul că „putea să le facă pe toate" şi că „prelua controlul situaţiei" erau cele mai încântătoare calităţi pentru Jack. Asemenea multor proaspăt îndrăgostiţi, Jack a rupt legăturile cu amicii săi şi cu membrii familiei; tot ce voia era să fie împreună cu Robert.

Jack a fost luat cu totul prin surprindere de faptul că Robert nu l-a judecat absolut deloc şi i-a acceptat necondiţionat anxietatea. De fapt, la începutul relaţiei lor, Robert îi spunea adeseori cât de simpatic şi de adorabil este în clipele de anxietate. Neavând niciodată parte de acest nivel de răbdare, toleranţă şi libertate emoţională, Jack a ajuns să se simtă mai confortabil în pielea sa de persoană anxioasă. Ceea ce i se părea cel mai atrăgător era disponibilitatea lui Robert de a-l instrui pentru a-şi depăşi anxietatea de care suferea de-o viaţă.

în primele luni ale relaţiei, Jack a trecut prin puseuri intermitente de anxietate şi câteva atacuri moderate de panică, din cauza cărora a cerut ajutorul unui psihoterapeut şi a unui psihiatru, aşa cum făcuse şi înainte să îl cunoască pe Robert. Fără ştirea lui Jack, Robert era un manipulator sociopat, prezentându-se într-o manieră credibilă drept un confident înţelegător şi plin de compasiune interesat în a-l ajuta pe Jack să-şi rezolve problema anxietăţii.

Anxietatea lui Jack nu s-a domolit. De fapt, discuţiile frecvente despre acest subiect, combinate cu sugestia lui Robert de a ţine un jurnal activ al oricăror incidente, l-au făcut să fie şi mai agitat. în timpul unei discuţii purtate la o oră târzie din noapte, Jack i-a mărturisit lui Robert îngrijorările şi teama lui că terapia şi medicamentele nu-şi mai făceau efectul. Robert a subliniat că nu doar că părea să fi devenit ineficiente, dar exista chiar posibilitatea să-i fi înrăutăţit situaţia.

Datorită insistenţei lui Robert că psihoterapia şi medicamentele nu funcţionează – fiind „soluţia leneşului" – Jack a hotărât să pună capăt şedinţelor de terapie şi psihiatrie şi să nu mai urmeze tratamentul medicamentos. Decizia lui, după ce i-a ascultat sfatul lui Robert, conform căruia „problemele unui om încep şi se sfârşesc în nuntea lui, aşa că singura soluţie e controlul minţii", n-a fost greu de luat. Jack a fost optimist în privinţa promisiunii lui Robert că-l va învăţa tehnici de control al minţii.

Chiar dacă Jack a dorit să mai meargă la o şedinţă cu psihoterapeutul şi cu psihiatrul său pentru a le mulţumi şi a-şi lua rămas-bun, a luat în seamă avertismentul lui Robert că o asemenea discuţie nu va face altceva decât să-i înfurie şi să-i jignească. Iar asta i-ar fi provocat pe amândoi să formeze o conspiraţie pentru a-l determina să-şi continue tratamentul. Mai mult, Jack a crezut şi predicţia lui Robert că şedinţele în sine i-ar provoca un atac de panică major. Protejându-se împotriva intenţiilor

terapeutului şi psihiatrului de a-l târî înapoi la tratament, Jack le-a ignorat apelurile telefonice şi e-mailurile.

Jack s-a simţit susţinut şi protejat de pretinsa înţelegere a anxietăţii şi de grija drăgăstoasă pe care i le-a oferit Robert. A părut să fie cu adevărat dedicat în a-l ajuta pe Jack să-şi elimine toate motivele de declanşare a crizelor, printre care se numărau majoritatea prietenilor apropiaţi şi a membrilor familiei sale. Chiar dacă reţeaua lui socială s-a restrâns treptat, Jack s-a simţit mai înţeles şi mai protejat ca niciodată până atunci.

Singurul domeniu problematic rămas în viaţa lui Jack era slujba lui. Conform lui Robert, fotografia de nuntă era un domeniu care provoca în mod natural anxietatea şi nici unul dintre sfaturile sau îndrumările sale nu avea cum să remedieze problema. I-a sugerat lui Jack să renunţe, să facă o pauză de muncă şi să încerce să-şi descopere „centrul emoţional calm". Decizia a fost una facilă, căci Robert i-a oferit un împrumut considerabil care avea să-i acopere cheltuielile traiului zilnic. Cireaşa de pe tort a constat în aparentul altruism şi insistenţa generoasă a lui Robert ca Jack să se mute împreună cu el. Robert i-a spus să nu mai arunce banii pe „cursa de şoareci" care era apartamentul lui cu un singur dormitor, care lui Jack îi era destul de drag.

La trei luni după ce s-a mutat cu Robert, Jack a devenit din ce în ce mai îngrijorat în privinţa anxietăţii sale galopante, de care Robert îi reamintea constant. Robert l-a convins pe Jack că nu depunea îndeajuns de multe eforturi pentru a-şi urma planul de control al minţii şi l-a acuzat că îl sabotează neintenţionat. Acela a fost momentul în care Robert a început să-l ridiculizeze şi să-l învinovăţească pe Jack pentru nerăbdarea şi pentru pesimismul lui. Deşi nu era de acord cu Robert, Jack nu avea să-l contrazică niciodată pe cel care făcuse atâtea sacrificii pentru el.

Jack a primit câteva e-mailuri de la mama şi sora lui, care îl implorau să plece din casa lui Robert. Se temeau că va fi spălat pe creier. Jack a căutat alinare şi sprijin în braţele lui Robert. Robert l-a ajutat să priceapă că cele două nu îl mai cunoşteau şi erau mai preocupate de propriile lor interese egoiste decât de ceea ce era mai bine pentru el.
O dată în plus, înţelepciunea lui Robert avea logică, iar Jack şi-a dublat eforturile de a-şi evita familia. O lună mai târziu, în momente diferite, cel mai bun amic al lui Jack şi mama lui au discutat cu Robert la telefon şi i-au cerut să îi transmită mesajele lor de dragoste şi de grijă. Robert le-a explicat că Jack se simte „bine... şi e foarte fericit", dar avea nevoie de mai mult timp ca să-şi adune gândurile înainte de a lua legătura cu ei. Robert le-a promis că îl va încuraja pe Jack să stea de vorbă cu ei.

Trei săptămâni mai târ/iu. ca urmare a intervenţiei eşuate a familiei sale de a-l elibera pe Jack din casa lui Robert, acesta l-a convins într-un final pe Jack în privinţa naturii duplicitare şi egoiste a rudelor sale. Amândoi au căzut de acord să ţină aceşti oameni „invadatori" la o distanţă sigură de „familia lor fericită".

După luni de zile de programare psihologică suplimentară, Jack a început să se întrebe dacă nu cumva bula de protecţie în care trăia nu îl făcea să se simtă mai rău. L-a implorat pe Robert să-i acorde permisiunea de a lua legătura cu terapeutul său sau pentru a reîncepe tratamentul medicamentos. Robert a fost profund dezamăgit şi ofensat de faptul că Jack avea de gând să renunţe la planul lor. De asemenea, a făcut aluzie la faptul că investise peste 100 de mii de dolari din banii lui pentru a-l ajuta pe Jack să-şi rezolve problemele de anxietate. Jack a izbucnit în plâns şi i-a cerut iertare lui Robert, promiţându-i să nu mai redeschidă niciodată subiectul psihoterapiei sau al medicamentelor. Convingerea lui Jack că anxietatea lui îi făcea pe toţi cei din jur să-l antipatizeze şi îl transforma într-un om rău era acum bătută în cuie.

După un an de relaţie, Jack a devenit din ce în ce mai paranoic din cauza anxietăţii sale şi a posibilităţii ca Robert să îl arunce în stradă. Orice formă de intimitate dintre ei a luat sfârşit, iar Robert a ajuns să fie dezinteresat şi iritat în mod făţiş de Jack. Cu anxietatea la apogeu, acesta a devenit depresiv în ultimul grad şi a început să-şi dorească în secret să moară.

în scurtă vreme, Jack a descoperit că Robert avea o aventură. Robert a negat numaidecât acuzaţia lui Jack şi, într-o criză de nervi, l-a îmbrâncit pe Jack în peretele bucătăriei şi aproape că i-a rupt umărul (şi a spart peretele). Amenințarea lui Robert că-l va părăsi pe Jack dacă nu-şi va gestiona mai bine anxietatea şi paranoia a fost suficientă pentru a se asigura că acesta nu va mai face niciodată o acuzaţie asemănătoare.

Trei luni mai târziu, Jack a sunat la 911 după ce a încercat să se sinucidă, înghiţind o cutie de calmante. în ciuda protestelor lui, a fost transferat într-un spital de psihiatrie pentru tratament

intensiv. Grație unui psihoterapeut insistent și a efluviului de dragoste și sprijin din partea amicilor și a familiei sale, Jack s-a deșteptat într-un final din cei doi ani de închisoare a manipulării. Nu l-a mai văzut niciodată pe Robert. Doi ani mai târziu, după multe

şedinţe de psihoterapie, Jack este sănătos din punct de vedere psihologic şi are o relaţie sigură şi plină de iubire cu o persoană sănătoasă.

## Kendra cea manipulată

Kendra şi Frank au fost căsătoriţi vreme de 15 ani. Ca în majoritatea relaţiilor, totul a debutat cu mult entuziasm, distracţie şi sex. La început, Frank o lăuda constant pe Kendra pentru fizicul ei atletic, fără pic de grăsime. Cu toate astea, în primul trimestru al primei sarcini, Frank a început să facă comentarii legate de creşterea ei în greutate. Iniţial, erau constatări subtile, un fel de observaţii, dar pe măsură ce sarcina a înaintat, bărbatul a devenit din ce în ce mai critic la adresa greutăţii ei suplimentare. La trei luni după naştere, criticile lui Frank au ajuns să fie răutăcioase şi batjocoritoare. A mers până într-acolo încât a numit-o „grăsană", „durdulie", „butoi cu osânză". în această perioadă de criză a căsniciei lor, Frank şi-a pierdut complet interesul sexual.

Kendra n-a izbutit să scape de cele 7 kilograme luate în greutate după naşterea copilului, iar insultele lui Frank au devenit mai dese şi mai intense. A întrebat-o chiar cine crede că ar vrea să facă sex cu o „balenă respingătoare". A menţionat adesea cât de norocoasă este să fie măritată cu el, mai ales după ce îl trăsese pe sfoară, motiv suficient pentm majoritatea bărbaţilor pentru a-şi părăsi nevasta.

Abuzul verbal şi emoţional şi neputinţa de a scăpa de greutatea în plus au dus la crize de depresie şi de anxietate, pe care Kendra şi le-a tratat cu drogul ei preferat – mâncarea. Previzibil, Kendra s-a îngrăşat şi mai mult. Cu cât devenea mai masivă, cu atât mai dur era abuzul verbal al lui Frank şi cu atât mai justificată era lipsa lui de interes în a face sex cu ea. Când copilul lor a împlinit 2 ani, Kendra se îngrăşase cu alte trei kilograme. Nu se mai considera o femeie frumoasă cu o problemă legată de greutate, ci o „scroafă cu obezitate morbidă".

în această perioadă, Kendra a început să observe un tipar în viaţa lui Frank legat de orele suplimentare petrecute la birou şi de repetatele călătorii „doar cu băieţii" pe care le făcea cu amicii lui. Oricât de mult s-ar fi temut Kendra să-i ceară socoteală în privinţa bănuielilor că ar înşela-o, îi era la fel de frică că totul era doar în mintea ei şi că reacţiona exagerat. Autoînvinovăţirea şi autocritica i se păreau firești, căci fusese crescută de nişte părinţi extrem de critici şi de moralişti care, la rândul lor, îi făcuseră viaţa amară din cauza greutăţii ei.

într-o seară, după câteva pahare de vin, Kendra a zbughit-o afară pentru o clipă din închisoarea neîncrederii în sine şi l-a luat la întrebări pe Frank în legătură cu suspiciunile că ar avea o aventură. Scandalizat de sugestie, Frank a urlat la ea, numind-o paranoică şi nesigură pe ea. Când Kendra i-a adus dovezi despre infidelitate, bărbatul s-a calmat instantaneu şi n-a mai dat nici un semn de furie. A izbucnit în lacrimi şi i-a spus că niciodată n-ar fi înşelat- o dacă ar fi avut grijă de aspectul ei. Era vina ei pentm că nu îl mai atrăgea. N-a mai contenit cu scuzele, spunându-i că îi era ruşine de ceea ce făcuse, şi a implorat-o să-i mai acorde o şansă. Apoi i-a explicat că „era un bărbat şi-atâta tot" şi că trebuia să-şi satisfacă nevoile sexuale.

Drept consecinţă a faptului că fusese învinovăţită pentru aventura soţului, depresia şi anxietatea Kendrei s-au accentuat, făcând-o să zacă în pat frecvent sau să-şi înece umilinţa în mâncare. Ca într-un cerc vicios, imaginea lui Frank cu altă femeie, asociată cu ruşinea de a fi grasă, i-au declanşat sentimentele dintotdeauna de jenă şi de îngrijorare că va fi părăsită. Acest lucru i-a intensificat obiceiul de a mânca pe fond emoţional. în cazul Kendrei, i- a fost imposibil să scape de „adevărul" că era o scroafă dezgustătoare care merita să aibă un soţ infidel.

## Alţi termeni care explică manipularea prin distorsiune

**Manipularea circulară: când manipulatorul foloseşte problema implantată, pe care a intensificat-o la proporţii patologice, pentru a-şi justifica acţiunile nocive în faţa victimei. Victima se simte în acelaşi timp**

**stânjenită şi norocoasă că manipulatorul n-a părăsit-o, aşa cum (chipurile) au făcut-o prietenii ei şi cei dragi. Acesta este momentul în care mecanismele de bază ale manipulării au împresurat victima atât de strâns, încât ea nu mai are nici o şansă să scape – dacă ar vrea vreodată să o facă. Cele două povestiri anterioare demonstrează manevra de control prin dublă constrângere.**

**Logica manipulării: capacitatea distorsionată şi defectuoasă de judecată a victimei manipulării. O campanie susţinută de poveşti false inculcate duce la alterarea gândurilor, a emoţiilor şi a capacităţilor intelectuale ale prăzii îmbrobodite până în punctul în care devin deteriorate. Acest lucru are drept rezultat spălarea pe creier a gândirii logice şi a raţionamentului victimei, înlocuindu-le cu versiuni false, concepute meticulos şi sistematic. Logica manipulării prin distorsiune face ca victima să fie incapabilă să îşi amintească şinele anterior care avea o gândire critică, crezând subconştient că principiile, judecata şi gândirea raţională insuflată îi aparţin. Acest sistem implantat de gândire este rezistent la tentativele altei persoane de a-l descompune sau de a-l contesta. Următoarele exemple reprezintă natura semiliniară a logicii manipulării:**

☐ Iubitul meu nu mi-ar face rău deoarece îmi arată mereu cât de mult contez pentru el.

☐ Cred în totalitate că mă susţine şi mă va proteja.

☐ Mi-a dovedit că îmi înţelege problemele legate de respectul scăzut de sine şi de nesiguranţele mele.

☐ îl cred când îmi spune că vrea să mă ajute în privinţa respectului de sine şi a nesiguranţelor mele.

☐ Dacă spune că ceva e adevărat, atunci aşa trebuie să fie. Nu m-ar minţi niciodată.

☐ Când spune că nu e nimic în neregulă cu mine, îl cred.

☐ Mă protejează făcându-mă într-o manieră calmă să înţeleg când anxietatea mea ne afectează viaţa.

☐ îmi spune că mă iubeşte necondiţionat, în ciuda obiceiurilor mele urâte şi uneori enervante.

☐ Mă protejează şi mă apără de toţi oamenii despre care spune că nu mă plac.

☐ Mă ajută să rămân concentrat, amintindu-mi că starea mi se agravează, spunându-mi în acelaşi timp că nu trebuie să-mi pierd speranţa.

□ îmi promite că n-o să mă părăsească niciodată, în ciuda problemelor psihologice care mă debilitează.

□ îmi spune că amicii şi şeful meu i-au mărturisit că sunt iritaţi de nesiguranţele mele.

□ Având parte de încurajările lui şi de promisiunea că mă va sprijini financiar, mi-am dat demisia de la muncă.

□ M-a dus să văd un terapeut care a fost de acord că starea mi se agravează.

□ Nu m-am mai dus la terapeut deoarece l-am auzit văicărindu-se din cauza cheltuielilor cu şedinţele de terapie.

□ Nu mi-am mai luat medicamentele antidepresive, deoarece sunt scumpe şi a fost clar că nu-mi sunt de ajutor.

□ Toată lumea, cu excepţia iubitului meu, m-a părăsit din cauza nesiguranţelor m< le p 1 nte.

□ Iubitul meu are dreptate; sunt norocoasă să-l am lângă mine, căci nimeni altcineva n-ar putea să facă faţă ţicnelii mele.

□ Sunt de acord cu el că nu trebuie să îmi mai văd sora trădătoare, care mă implora să vorbească cu mine.

□ îi sunt recunoscătoare pentru sprijinul pe care mi-l acordă, mai ales pentru că acum nu avem foarte mulţi bani.

□ După ce i-am cerut socoteală în privinţa bănuielilor mele că mă înşeală, m-a dus la spitalul de urgenţă ca să îmi dea o mână de ajutor în privinţa gândurilor paranoice scăpate de sub control.

□ Am fost diagnosticată cu paranoia generată de depresie şi mi s-a prescris medicamentaţie antipsihotică.

□ Doctorul a fost de acord cu soţul meu în ceea ce priveşte nevoia de a avea mai multă încredere în el.

□ Sunt foarte norocoasă să am parte de dragostea şi protecţia necondiţionată a iubitului meu.

Pentru că manipularea este un subiect amplu şi variat, vom prezenta în cartea de faţă doar câteva abordări. Cititorul poate apela la seminarul meu de patru ore, „Manipularea prin distorsiune este pretutindeni! Cum şi de ce narcisiştii patologici îi spală pe creier pe cei din jur", disponibil la www.SelfLoveRecovery.com.[22]

## Manevre de manipulare prin distorsiune

**Cercul vicios al manipulării prin distorsiune: orice tentativă de a infirma complotul sau de a scoate la iveală duplicitatea manipulatorului confirmă ficţiunea. Când Jack i-a împărtăşit lui Robert îngrijorările sale legate de anxietatea sa permanentă, în ciuda faptului că renunţase la medicamentaţia „contraproductivă" şi la serviciile psihoterapeutice şi psihiatrice, Robert l-a convins că era vina lui pentru că nu se străduia îndeajuns să împiedice acest lucru să se întâmple.**

**Manipularea prin păstrarea confidenţialităţii: când victima este convinsă că lumea exterioară şi oamenii în care anterior avea încredere au un interes legitim în a le face rău. Manipularea nu poate avea efect decât dacă victima este manipulată să facă un legământ de confidenţialitate. Robert a fost în stare să îl convingă pe Jack că interesele lui nu erau cele mai importante pentru membrii familiei sale. Din acest motiv, Jack n-a avut mari probleme în a-i îndepărta din viaţa lui.**

**Bombardarea punţilor: când un manipulator îşi convinge victima că alţi oameni nu o plac, nu o iubesc sau nu le pasă de ea şi plănuiesc să îi facă rău. Aceste persoane reuşesc să convingă victima să înfrunte indivizii ofensatori, ceea ce duce la întreruperea acestor relaţii, chiar lucrul pe care-l intenţionau. Un exemplu este un manipulator care îşi convinge iubita să îi ceară socoteală şefului ei, care o sancţionase pentru că întârziase la muncă de trei ori în ultimele două săptămâni. Este încurajată să îşi apere punctul de vedere şi să nu-i permită „agresorului" să o trateze ca pe un nimic. Când repetă ceea ce a fost instruită să spună, este concediată. Acum, fiind şomeră, va fi nevoită să se mute împreună cu iubitul ei, deoarece nu-şi mai permite să-şi plătească facturile.**

**Augmentarea ficţiunii: este cocaina pură a tehnicilor de manipulare. Este cea mai puternică, mai eficientă şi mai nocivă dintre ele. Se petrece atunci când ficţiunea implantată este intensificată printr-o campanie atent plănuită de evenimente declanşatoare şi activatoare. Manipulatorul iniţiază metodic aceste evenimente pentru a face victima să accepte problema implantată, devenind neputincioasă şi având nevoie de „protecţia" şi „grija" manipulatorului. Această strategie de manipulare zdrobeşte voinţa victimei de a se autoproteja, stimulându-i convingerea că este lipsită de putere. De asemenea, aruncă victima într-o stare de disperare şi de deznădejde. în momentul respectiv, nu doar că renunţă la adevărul propriu, dar caută şi mai mult confort şi protecţie din partea persoanei care îi face cel mai mult rău.**

## Cinci tipuri de manipulatori

Deşi următoarele cinci tipuri de manipulatori par să fie evident diferite, toate utilizează strategii similare de control al minţii şi al comportamentului. Tipul de manipulator nu determină gradul de

vătămare la care a fost supusă victima neştiutoare. Acest lucm este determinat mai degrabă de nivelul de depravare şi de sociopatie a făptaşilor şi de gradul de sensibilitate, slăbiciune şi deteriorare psihologică al victimelor lor.

**Sociopat/TPA: cel mai reprobabil dintre cele cinci tipuri. Au talent natural pentru manipulare datorită capacităţii lor reduse de empatie, remuşcări sau consideraţie pentru binele altei persoane. Combinaţia dintre abilităţile lor de şarlatani iscusiţi şi lipsa totală de compasiune îi face să fie perfect potriviţi pentru a regiza fiecare aspect al sinelui/vieţii lor fabricate cu meticulozitate. Din „temniţa" manipulării prin distorsiune este aproape imposibil să evadezi. Nedezminţindu-şi forma de TPA, pot să distrugă viaţa unui om din toate punctele de vedere fără să se simtă vinovaţi şi oprindu-se doar dacă sunt prinşi asupra faptului. Fără să fie împiedicaţi de sentimentul de culpabilitate sau de disonanţă cognitivă (stres din cauza unor fapte rele), nimic nu le stă în cale în goana lor după dominare şi control. Ca atare, vânează indivizii care cred în altruismul, afecţiunea şi promisiunile lor false de protecţie.**

**Narcisistul malefic agresiv: un personaj agresiv, ameninţător şi sever. Aceşti manipulatori îşi exploatează povestea reală de viaţă în care au fost abuzaţi, calomniaţi şi/sau daţi uitării, redistribuindu-se în roluri de salvatori sau martiri cu momente eroice în care şi-au învins „inamicii". Mai furioşi şi mai vehemenţi decât alţii, fac paradă de mentalitatea lor „rebelă", redefinindu-şi campania nocivă şi terorizantă drept un şir de acţiuni necesare ale unei persoane loiale şi protectoare.**

Acţionează asupra unor codependenţi care sunt prinşi în plasa de constrângeri şi înşelătorii a altui narcisist sau a unui grup de narcisişti. Purtând această mască, pozează drept protectorul puternic şi agresiv care-şi va salva prada codependentă. Prin aparentul lor idealism, prin forţa şi curajul lor declarat, se împrietenesc cu victimele lor. Abilitatea lor sociopată de a face aproape orice pentru a-şi atrage victimele şi a le prinde în mreje poate să le provoace mult rău celorlalţi.

Acest tip de manipulator preferă abordarea de tip „şoc şi groază" a controlului minţii. Sunt negativi, critici, disprețuitori şi autoritari fără să le fie pic de ruşine. Practicile manipulatoare şi răbdătoare de deformare a realităţii ale manipulatorului ascuns înfrâng rezistenţa victimei sau o silesc să i se supună. Spre deosebire de acesta, manipulatorul narcisist malefic agresiv îşi împinge cu forţa victima într-o matriţă în care va trebui îşi găsească o cale ca să i se adapteze.

**Narcisistul ascuns alunecos: charismatic, fermecător şi considerat destul de agreabil. De obicei, sunt angajaţi în funcţii din care pot să îşi etaleze altruismul, răbdarea şi amabilitatea contrafăcută, ceea ce le conferă statut social, atenţie şi laude. Cea mai bună mască a lor este rolul profesional. Folosesc forme subtile şi nedetectabile de control mental, menţinându-şi sisteme complicate de negare a manipulării lor sociopate a celor din jur. în relaţiile lor personale, sunt percepuţi ca nişte îngrijitori exagerat de preocupaţi şi de iubitori. îşi interpretează perfect rolul de salvator, stârnind simpatie sau respect din partea oamenilor naivi care au fost hrăniţi cu ficţiunea lor artificială. Dacă cineva ar încerca să îi demaşte sau să le scoată la iveală adevăratele motivaţii, ar dezlănţui iadul pe pământ! Manipulatorii vor face absolut orice pentru a submina sau a pune sub semnul îndoielii persoana care încearcă să le dezvăluie adevărata identitate, refăcându-şi reputaţia altruistă (lipindu-şi la loc masca pe f„ţă).********[23]**

**Manipulatorii „din fundal": manipulatori maeştri care sunt groaznic de timizi şi cheltuiesc foarte multă energie pentru a evita să fie în centrul atenţiei. Au adesea slujbe care îi ţin departe de ochii publicului şi duc o viaţă retrasă. Fiind descrişi drept vecinul liniştit, amabil şi aparent inofensiv care şi-a văzut de treaba lui şi a stat departe de alţi oameni, spre deosebire de alţi narcisişti patologici, nu le place şi nici nu-şi doresc să aibă parte de atenţie. De fapt, îşi doresc chiar opusul acestui lucru. îşi dau toată osteneala să creeze şi să-şi susţină lumea subterană. Asemenea manipulatorilor cu TPA şi a narcisiştilor ascunşi, sunt maeştri ai invizibilităţii. Fiind manipulatori „din fundal", sunt pricepuţi în a se topi în**

**decor, fără să le facă cine ştie ce impresie celor pe care îi întâlnesc. Totuşi, în culise, numai blajini şi inofensivi nu sunt! La fel ca alte tipologii din acelaşi spectru, îşi manipulează sistematic victimele şi mediul pentru a obţine controlul total. Diferenţa**

**principală între această mască şi cea a altora constă în faptul că atunci când este dată jos din greşeală celor mai mulţi oameni nu le vine să creadă sub nici o formă ceea ce văd.**

Reflecţii □ Aţi fost vreodată manipulat? Când şi cum aţi reuşit să scăpaţi de manipulare? □ Cunoaşteţi pe cineva c

Am scris un articol şi am produs un film pe acest subiect. Articolul, „Unmasking Your Counterfeit Friend, The Covert Narcissist", este publicat in Huffington Post. Filmul YouTube se numeşte „When You Unmask a Covert Narcissist, RUN, But Quietly!"

## 12. Vindecarea codependenţei™ şi recâştigarea iubirii de sine™

### Călătoria este la fel de importantă ca destinaţia

Când am scris cărţile despre sindromul magnetului uman, obiectivul prioritar a fost să ofer informaţii explicative şi teoretice despre codependenţă, narcisism patologic şi „dansul" relaţiei lor disfuncţionale. Am rămas fidel acestui obiectiv, în pofida nenumăratelor rugăminţi disperate din partea celor din jur de a scrie despre o soluţie sau un tratament al problemei.

în ciuda evidentei nevoi de asemenea informaţii, mai ales având în vedere că am elaborat deja o mare parte din ele, am rămas fenn în misiunea mea de a răspunde la întrebări de o importanţă crucială precum „Ce este asta?" şi „De ce eu?" înainte de a mă ocupa de cercetările legate de „Ce trebuie să fac?" Vă reamintesc ce am spus într-un capitol anterior: codependenţii şi specialiştii în sănătate mintală care îi tratează nu pot învinge codependenţă dacă habar n-au ce este. Mai mult decât atât, dacă e înţeleasă greşit, dacă nu i se pune eticheta corectă sau dacă e confundată cu altă problemă, chestiune şi/sau tulburare, fără doar şi poate că tratamentul ei va avea rezultate limitate sau va eşua în totalitate.

Acum, după ce cartea de faţă e finalizată, iar întrebările „ce" şi „de ce" şi-au găsit răspunsul, a venit momentul să- mi îndeplinesc promisiunea pe care am făcut-o în mod repetat de la publicarea din 2013 a primei lucrări despre sindromul magnetului uman şi de la primul meu seminar pe acest subiect. în aproximativ şase luni din acest moment (la începutul verii anului 2018), intenţionez să încep scrierea celei de-a treia cărţi – lucrarea care va răspunde la întrebarea supremă: Ce trebuie să fac? Mai întâi, însă, voi lua o vacanţă de care am mare nevoie. Este un lucru necesar, nu doar pentru propria mea sănătate mintală, ci şi ca să îmi organizez vasta arhivă de infonnaţii pe care le-am adunat în privinţa metodelor mele de tratament al codependenţei. Estimez că unnătoarea mea carte, care mai mult ca sigur va purta titlul Vindecarea codependenţei. Cum să te recuperezi de pe unna tulburării deficitului iubirii de sine (The Codependency Cure: Recovering from Self-Love Deficit Disorder), va fi publicată în vara lui 2019.

### în curând!

Vă rog să înţelegeţi că întârzierea publicării unnătoarei mele cărţi nu înseamnă că n-am muncit fără odihnă la materialele din ea; nimic n-ar putea fi mai departe de adevăr. Le-am elaborat, le-am redactat şi le-am perfecţionat ani la rând. Gândiţi-vă că am oferit pentru prima oară servicii de psihoterapie unui pacient codependent în 1988. Douăzeci şi şase de ani mai târziu, în 2014, m-am întors de unde am plecat şi am susţinut seminare educaţionale legate de tratamentul codependenţei care se regăsesc în munca mea despre sindromul magnetului uman. în plus, am întocmit 12 materiale video ale seminarului (fiecare dintre ele având între două şi şase ore) concentrate asupra diverselor subiecte legate de vindecarea codependenţei. Acestea sunt disponibile pe site-ul Institutului pentru Recâştigarea Iubirii de Sine.[24]

Conţinutul tratamentului pentru vindecarea codependenţei, asemenea activităţii mele anterioare, a fost prelucrat pornind de la propriile mele şedinţe de recuperare/psihoterapie pentru codependenţă în care mi-am dat şi sufletul, având parte de sprijinul generos al colaboratorilor, colegilor şi mentorilor mei şi folosindu-mă de sinergia tuturor acestor lucruri la un loc. Munca mea îşi găseşte rădăcinile în disciplina medicală şi psihologică, grosul ei fiind inspirat de nenumărate teorii psihologice. Deşi culegerea de teorii şi tehnici poate părea divergentă şi contradictorie, lucrurile nu stau deloc aşa. Le-am adunat laolaltă într-o cuprinzătoare teorie de

tratament/psihoterapeutică care mi-a facilitat crearea unui protocol de tratament unificat al codependenței, legrile explicațiile și noile definiții personale din Vindecarea codependenței: precum și modelul tratamentului sunt capitole de care sunt extrem de mândru.

## Munca mea nu este originală

Nu mi-e jenă să spun că majoritatea lucrurilor despre care scriu nu sunt originale. Totul poate fi depistat în genialele contribuții ale marilor autori, teoreticieni, cercetători și specialiști care mi-au influențat în mare măsură lucrările teoretice și practice. Dacă ar fi să-mi asum niște merite, ar fi pentm modul în care am reformulat teorii psihologice și neurobiologice aparent contradictorii într-un model mai simplu și mai accesibil al codependenței. Acest model a fost o ușurare pentm mulți oameni. Mă simt binecuvântat și incredibil de norocos că suma totală a vieții mele – „bunul, răul și urâtul" – s-a contopit în crearea informațiilor legate de sindromul magnetului uman și de vindecarea codependenței. Parcă mai ieri eram un student de 22 de ani la psihologie, la Universitatea Towson State, visător și idealist, decis să schimbe lumea în bine. Nu pot să fiu decât fericit că am realizat niște progrese pentm a-mi îndeplini această ambiție.

## Vindecarea codependenței și recâștigarea iubirii de sine

Comunitățile din domeniul sănătății mintale și al tratamentului dependenței n-au căzut niciodată în totalitate de acord asupra naturii exacte a codependenței și a modului în care poate fi tratată eficient. Din acest motiv, dar și altele, tulburarea de sănătate mintală cunoscută drept „codependență" n-a fost recunoscută nici în DSM-5, nici în ICD-10, cele mai apreciate manuale de diagnostic al sănătății mintale.

La 25 de ani distanță după ce termenul „codependență" a fost utilizat pentm prima dată în domeniile sănătății mintale și dependenței, este și mai ambiguu decât era atunci când a fost introdus. Acum a devenit propria lui caricatură, greu de recunoscut față de originile sale, când era folosit în contextul tratamentelor împotriva abuzului de alcool. În ciuda eforturilor îndrăznețe ale multor autori, cercetători și pedagogi emdiți și învățați, nu există încă o definiție acceptată și descrisă concret a codependenței. În 2013, când am scris Sindromul magnetului uman, intenția mea a fost să creez o asemenea definiție. În continuare, vă prezint cea mai simplă și mai clară versiune a definiției pe care o dau codependenței prin SMU:

O afecțiune problematică de sănătate mintală și de relație care se manifestă prin discrepanța cronică a distribuției dragostei, respectului și grijii (DRG) în majoritatea relațiilor intime emoționale și sexuale. în pofida tipamlui cronic al codependentului de a oferi cea mai mare parte a DRG, dacă nu chiar tot, destinatarilor narcisiști, luptându-se emoțional cu acest lucm și încercând fără succes să-l schimbe, precum și a promisiunilor făcute sieși că va pune capăt relației, codependentul alege să perpetueze acest șablon. Absența egalității DRG este sacrificată la nesfârșit pentm ca mșinea

profundă şi singurătatea patologică să fie ţinute la distanţă.

## La revedere, „codependenţă”! Salut, „iubire de sine”!

După spusele multor pacienţi de-ai mei, cuvântul ..codependentă" induce un sentiment de ruşine. în activitatea mea recentă legată de vindecarea codependenţei, am trimis acest cuvânt la o binemeritată „pensie". Deşi „codependenţa" este cel mai potrivit cuvânt pe care l-am avut la vremea respectivă, a umplut de ruşine şi a stigmatizat (neintenţionat) trei generaţii de victime. Terminologia mea nouă şi actualizată pentru această problemă străveche şi dezvoltarea tehnicilor de tratare a ei au modernizat domeniile de sănătate mintală şi de tratament al abuzului/dependenţei de substanţe, dând o speranţă unei noi generaţii de „codependenţi" cronici.

## Descoperirea iubirii de sine

N-aveam de unde să ştiu că aventura mea spre redenumirea „codependenţei" urma să mă poarte în New York unde, pe 2 iunie 2015, am participat la o conferinţă cu mai mulţi membri respectaţi ai comunităţii sănătăţii mentale. Harville Hendrix, expert internaţional în relaţii şi psihoterapie (şi susţinător al cărţilor mele în limba engleză), este pentm mine un erou personal şi îi sunt cu adevărat recunoscător pentru şansa de a învăţa din experienţa lui pe durata acelui eveniment. Dintre cei şase membri participanţi, am creat o legătură strânsă cu Tracy B. Richards, psihoterapeută, preot oficiant de nunţi şi artist de origine canadiană. în vreme ce contribuţia mea la discuţie a constat din prezentarea unor concepte legate de codependenţă, narcisism şi sindromul magnetului uman, Tracy s-a concentrat asupra puterii tămăduitoare a grijii faţă de sine, acceptării de sine şi, cel mai important, iubirii de sine. Ne-am împrietenit instantaneu, împărtăşind un sentiment cald şi reciproc de confort şi familiaritate. De asemenea, a părut limpede că „bebeluşii" noştri – sindromul magnetului uman şi „rezolvarea este iubirea de sine" – s-au îndrăgostit unul de celălalt la prima vedere.

întors la muncă, n-am putut să nu mă gândesc şi să nu fac referire la gândurile lui Tracy referitoare la iubirea de sine. în timp, ideile ei simple, dar elegante, au început să îmi ocupe din ce în ce mai mult mintea. N-a fost deloc surprinzător când conceptele ei şi-au făcut apariţia atât în eforturile mele personale privitoare la provocările ridicate de familia mea de origine, cât şi în munca mea de psihoterapie şi tratament al codependenţei. Cât ai bate din palme, teoriile ei şi-au făcut loc în articolele şi filmele mele educative, precum şi în cadrul câtorva dintre seminare. Importanţa pe care conceptul iubirii de sine al lui Tracy a avut-o pentru lucrările mele teoretice şi practice deja creionate din domeniul tratamentului/recuperării din codependenţă nu poate fi subliniată îndeajuns. De fapt, ar putea fi catalizatorul primordial pentru materialele mele legate de vindecarea codependenţei şi recâştigarea iubirii de sine. Următoarele enunţuri ilustrează logica noilor mele descoperiri despre iubirea de sine:

1. Codependenţa este imposibilă când există iubire de sine din belşug (ISB).

2. Codependenţii au carenţe semnificative de iubire de sine.

3. Trauma de ataşament din copilărie este cauza fundamentală a lipsei iubirii de sine (LIS).

4. Lipsa iubirii de sine îşi are rădăcina în singurătatea cronică, mşinea şi traumele din copilărie nesoluţionate.

5. Teama de a experimenta ruşinea profundă şi singurătatea patologică suprimată sau reprimată îl convinge pe codependent să rămână în relaţii dăunătoare.

6. Eliminarea lipsei iubirii de sine şi dezvoltarea iubirii de sine din belşug sunt obiectivele principale ale tratamentului codependenţei.

## Gata cu codependenţa

Rămânând fidel convingerii mele de a scoate codependenţa la pensie, am fost nevoit mai întâi să născocesc un înlocuitor potrivit. Nu aveam de gând să îmi opresc căutările până când nu descopeream un tennen care să descrie afecţiunea/experienţa reală fără să facă o persoană să se simtă şi mai rău în pielea ei. Norocul mi s-a schimbat la jumătatea lunii august 2015, în timp ce scriam un articol despre codependenţă. În el, am scris expresia, „iubirea de sine este antidotul codependenţei". Dându-mi seama de simplitatea şi puterea ei, am creat un meme, pe care l-am postat ulterior pe câteva reţele de socializare.

N-aş fi putut să anticipez reacţiile extrem de pozitive faţă de acel meme şi semnificaţia lui, căci a provocat dezbateri profunde şi introspective despre cum şi de ce lipsa de iubire de sine este asociată intrinsec cu codependenţa. Acela a fost momentul în care am ştiut că sunt pe cale să aflu ceva măreţ! Asemenea altor descoperiri legate de codependenţă, avea să-mi dospească în minte înainte să-mi ofere cea mai importantă învăţătură – revelaţia care a urmat.

Momentul meu de iluminare legat de iubirea de sine a sosit peste aproape două luni. Pe când elaboram materialul pentru noul seminar despre vindecarea codependenţei, am creat o imagine intitulată „Lipsa iubirii de sine înseamnă codependenţă!" După ce am tipărit-o, am fost purtat de un val de exuberanţă şi nerăbdare. Atunci m-am auzit spunând: Tulburarea de lipsă a iubirii de sine este codependenţă! Nu exagerez când zic că aproape că am căzut de pe scaun de entuziasm.

Dându-mi seama instantaneu de importanţa acestei expresii simple, am început imediat să o introduc în articole, în bloguri, în clipuri YouTube, în programe de instruire şi în activitatea de psihoterapie cu pacienţii mei. Am fost absolut uluit de cât de mulţi codependenţi, în recuperare sau

nu, s-au identificat cu ea într-o manieră confortabilă. Mi s-a spus constant că i-a ajutat pe oameni să priceapă mai bine care este problema lor, fără să îi facă să se simtă

deficienţi sau „răi". În aceeaşi perioadă am luat decizia conştientă de a înlocui termenul codependenţă cu tulburarea lipsei iubirii de sine. În ciuda faptului că avea mult mai multe cuvinte şi deseori îmi împleticea limba, m-am concentrat asupra îndeplinirii planurilor mele de trimitere la pensie a termenului „codependenţă". Să scrim în timp, un an mai târziu zeci de mii de oameni, dacă nu mai mulţi, au adoptat tulburarea lipsei iubirii de sine ca denumire pouă a afecţiunii fort părerea generală a fost că aceasta nu reprezintă doar un nume adecvat pentru problemă, dar îi şi motivează pe oameni să-şi dorească să o soluţioneze.

## Problema tlis/persoana lis

în doar câteva săptămâni, am decis să pornesc într-o campanie internaţională de retragere a termenului „codependenţă", ridicând simultan gradul de conştientizare şi de acceptare a înlocuitorului acestuia. Mi-am pus planul în practică prin intermediul filmuleţelor YouTube, articolelor, blogurilor, interviurilor radio şi TV, programelor de instruire profesională şi seminarelor educaţionale. Dacă ar fi existat o asociaţie oficială pentru codependenţă, i-aş fi asediat cu cereri pentru a-mi permite să o înlocuiesc cu termenul mai adecvat, tulburarea lipsei iubirii de sine (TLIS), persoana având o lipsă a iubirii de sine (LIS). Sunt mândru să spun că TLIS şi LIS par să capete popularitate.

## Vindecarea codependenţei este iubire de sine din belşug

Oricât nu aş fi de acord cu utilizarea cuvintelor negative care de obicei se regăsesc în diagnosticele de sănătate mintală, cred cu tărie că „lipsa" din tulburarea lipsei iubirii de sine este esenţial, căci specifică problema pentru care este nevoie de tratament. Spre deosebire de alte tulburări care necesită medicamentaţie zilnică, după ce TLIS este tratată cu succes, este vindecată – nemaifiind nevoie nici de tratament ulterior, nici de vreo preocupare legată de revenirea sau recidiva afecţiunii.

Odată cu soluţionarea oricărei tulburări, consider că diagnosticul atribuit unei persoane trebuie retractat sau înlocuit cu altul care indică o sănătate mintală pozitivă sau îmbunătăţită. Acest gând mi-a fost inspirat de munca mea legată de diagnosticul tulburării depresive majore, care nu mai prezintă nici un fel de semne sau de simptome după ce este tratată corespunzător. Aceeaşi idee este valabilă şi în cazul TLIS: de ce să ne cramponăm de acel diagnostic? Acest mod de a gândi m-a

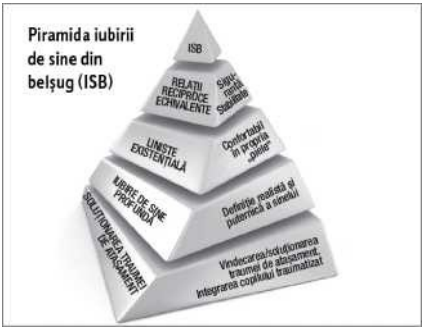
inspirat să creez un termen care să reprezinte soluționarea permanentă a TLIS – vindecarea codependenței.

Următorul pas a fost să creez un nume pentru tratamentul TLIS. în februarie 2017, am început să mă refer la un astfel de tratament drept recâştigarea iubirii de sine (RIS), căci era o extensie firească a noii mele terminologii legate de iubirea de sine. După ce am implementat termenii actualizaţi de diagnosticare pentru „codependenţă", am început să îmi revizuiesc materialele legate de tratament pentru a le îngloba.

Strădaniile pe care le-am făcut pentru a o redenumi au stârnit un val de descoperiri teoretice şi practice. într-un efort pentru a explica mai bine materialele teoretice şi practice care se conturau despre TLIS şi RIS, am elaborat Piramida tulburării lipsei iubirii de sine (TLIS). Această piramidă ilustrează clar faptul că codependenţă nu este principala problemă care necesită tratament. Mai degrabă, codependenţă este şi a fost dintotdeauna doar un simptom al forţelor patologice fondatoare care sunt responsabile pentru ea. în acest spirit, piramida reprezintă liniar şi ierarhic evoluţia problemei. începând cu trauma de ataşament şi continuând cu ruşinea profundă, singurătatea patologică, dependenţa din codependenţă şi, în cele din urmă, cu simptomul cunoscut drept codependenţă, piramida TLIS oferă o ilustrare tridimensională a codependenţei care este corectă atât din punct de vedere clinic, cât şi accesibilă într-un mod intuitiv.

în aceeaşi măsură în care piramida prezintă nivelurile naturii ierarhice a TLIS, ilustrează şi traseul dezvoltării sale. Cel mai scăzut nivel este cel al traumei de ataşament, problema de bază, care este responsabilă pentru apariţia

ruşinii profunde. La rândul ei, aceasta creează singurătatea patologică, care alimentează nevoia ca de drog de un narcisist (dependenţă TLIS), reprezentată la vârful piramidei ca un set de simptome cunoscute drept tulburarea lipsei iubirii de sine (TLIS). Piramida arată faptul că majoritatea tratamentelor pentru TLIS se concentrează doar asupra simptomelor, nu asupra cauzelor




subiacente, unele dintre acestea fiind subconştiente/necunoscute pentru pacientul care caută ajutor.

Fără îndoială că înclinaţiile mele teoretice de tip yin-yang au influenţat crearea ulterioară a piramidei iubirii de sine din belşug. Aceasta comunică variantele pe care le are şi pe care se poate baza pentru obiectivele sale viitoare un codependent pentru a-şi recâştiga iubirea de sine. Puterea acestui grafic a crescut după ce a fost însoţit de două dintre citatele mele preferate:

„Vine o vreme când riscul de a rămâne închişi într-un boboc e mult mai mare decât acela de a înflori."

Anai's Nin

„Nu e niciodată prea târziu să fii ceea ce-ai fi putut fi."

George Eliot

Cele două piramide au ajutat la compararea problemei şi a soluţiei sale. Nu doar că piramida TLIS a explicat natura multidimensională a problemei, dar a făcut-o într-o manieră care a atins o coardă emoţională sensibilă. Piramida face să se înţeleagă ideea că TLIS este o dependenţă invizibilă şi rezistentă la tratament, un simptom al unei traume de ataşament mai adânci, fundamentale, care manifestă simptomele adiţionale ale ruşinii profunde şi ale singurătăţii patologice. Aceste piramide ajută la delimitarea unui punct de pornire şi de finalizare a tratamentului recâştigăm iubirii de sine şi vindecării codependenţei. A fost uluitor şi mi-a oferit multe satisfacţii să observ cum doar două grafice pot să schimbe viaţa unei persoane.

## Organizarea „tratamentului”

Una dintre cele mai descurajante provocări în dezvoltarea vindecării a constat în organizarea unei palete largi de explicaţii, teorii şi tehnici de tratament divergente şi eclectice într-un model de tratament coerent, logic şi intuitiv. Pentru ca tratamentul să aibă efect şi să poată fi reprodus ulterior, am avut nevoie de puterea piramidelor TLIS şi ISB, asociate cu un soi de schelărie cuprinzătoare pe care am putut să îmi aşez în ordine setul de instrumente care constau din tehnicile de tratament ale recâştigării iubirii de sine. Această structură organizaţională avea nevoie să posede o natură dialectică, căci presupunea integrarea unor teorii şi practici psihologice aparent diferite şi contradictorii într-o explicaţie şi un prototip convingător, unitar, liniar, bazat pe etape pentru recâştigarea iubirii de sine. Mai important decât orice, trebuia să fie atrăgătoare şi să aibă sens atât pentru un viitor pacient, cât şi pentru specialistul care îl tratează.

Asemenea celorlalte reuşite teoretice şi din lumea reală pe care le-am avut, a reflectat felul în care am găsit un sens mecanismelor interne şi externe ale codependenţei. Prin urmare, trebuia să cuprindă şi natura aparent paradoxală a viziunii tratamentului meu pentru TLIS şi codependenţă: specific, măsurabil, observabil şi direct, păstrându-şi în acelaşi timp caracteristicile fluide, analitice şi flexibile. Primul model în trei etape a fost creat la scurtă vreme după publicarea din 2013 a primei mele cărţi. Câte o etapă pe rând, modelul de tratament a progresat – ţinând ritmul cu înţelegerea mea din ce în ce mai profundă a recâştigării iubirii de sine. Următorul grafic zugrăveşte modelul recâştigării iubirii de sine în zece etape şi reprezintă vindecarea codependenţei a persoanelor cu TLIS.

## O paradigmă liniară şi progresivă

Asemenea modelului psihosocial în opt etape al lui Erikson descris anterior în cartea de faţă, modelul meu în 10 etape cuprinde puncte secvenţiale de pornire şi de încheiere. Fiind liniare şi progresive, ambele modele necesită respectarea şi depăşirea unor condiţii şi provocări specifice înainte de a trece mai departe. Finalizarea fiecărei etape furnizează unei persoane informaţiile şi experienţa necesară pentru a avea succes în privinţa provocărilor următoarei etape. Dacă o etapă nu este stăpânită îndeajuns sau este săritǎ, sănătatea mintală şi relaţională a persoanei respective va fi compromisă, iar tentativele de a depăşi etapa următoare vor fi cel mai probabil nereuşite. Dobândirea ISB necesită ca fiecare dintre celelalte nouă etape (ISB este etapa 10) să fie parcurse, asimilate şi finalizate cu succes. Din păcate, nu există scurtături.

## Modelul în zece etape al tratamentului recâştigării iubirii de sine

în continuare, vă ofer informaţii condensate despre fiecare dintre cele zece etape ale modelului. Durata necesară finalizării tratamentului pentm recâştigarea iubirii de sine în zece etape este cuprinsă între unul şi doi ani, în funcţie de nenumărate variabile.

## ETAPA 1: Mai jos nu se poate

## Apariţia speranţei

Acesta este momentul în care daunele cumulate ale relaţiilor dureroase şi disfuncţionale ale persoanei lipsite de iubire de sine cu narcisişti patologici, relaţii alimentate de sindromul magnetului uman, devin copleşitor de evidente. O viaţă întreagă de eşecuri acumulate a fost epuizantă pentru aceştia, aruncându-i în fundul văgăunii care a devenit existenţa lor. Acesta este „punctul cel mai de jos": momentul în care persoana cu LIS îşi dă seama că nu mai poate ţine piept dureroasei poveri a TLIS, cu atât mai puţin să trăiască purtând-o în spate. Faptul că au ajuns pe fundul prăpastiei îi obligă să facă ceva îndrăzneţ, inconfortabil şi dătător de speranţe: să caute ajutor pentru a pune capăt iobăgiei în slujba narcisiştilor patologici din vieţile lor. Acesta este momentul în care persoana cu LIS începe să vorbească cu prietenii de încredere şi/sau cu un psihoterapeut despre ruşinea, singurătatea şi durerea lui secretă. Conştientizează natura paradoxală a faptului că au ajuns la fundul prăpastiei; acesta este punctul de cotitură care îi salvează viaţa.

io

**9** *JES&fa*

## ETAPA 2: Pregătirea pentru sindromul magnetului uman

### Eliberarea din „dans”

Este prezentată o cantitate masivă de materiale educaţionale despre recuperare, o mare parte dintre acestea fiind cuprinse în cartea de faţă. Acesta este momentul în care oamenii află despre existenţa complicatelor forţe care le- au conturat TLIS şi a celor care au menţinut-o. Etapa 2 necesită o „şcolarizare" în domeniul narcisismului patologic şi al abuzului narcisist, inclusiv al manipulării prin distorsiune şi al celorlalte strategii

manipulatoare fățișe
și ascunse pe care
narcisiștii patologici
le folosesc pentru ca
partenerii lor să nu
capete puterea de a
renunța la relațiile
lor nocive.
Pregătirea începe cu
prezentarea celor
două piramide și a
tratamentului în
zece etape pentru
recâștigarea iubirii
de sine. Au loc
discuții cruciale
despre „nașterea"
TLIS și a modului și
motivelor pentru
care trauma de
atașament, rușinea
profundă și
singurătatea
patologică sunt
elementele ei de
bază. În această
etapă, abordarea și
descompunerea
sistemelor de negare
sunt esențiale. Sunt
dezbătute,
prelucrate și iarăși
dezbătute subiecte
variate care țin de
sindromul
magnetului uman. În
cele din unnă, este
explorată natura
transgenerațională a
sindromului
magnetului uman și
se fac descoperiri
despre arborele
genealogic și lunga
istorie de „infectări"
cu codependență și
narcisism.

## ETAPA 3: Retragerea din dependenţa TLIS

### Lupta cu singurătatea patologică

în această etapă este discutat, prelucrat şi însuşit conceptul dependenţei TLIS. O persoană poate fi pregătită pentru începerea procesului doar după înţelegerea completă a dependenţei, a originilor ei, a simptomelor de sevraj şi a şanselor aparent imposibile de depăşire a problemei. Conceptele singurătăţii patologice şi ruşinii profunde sunt subiecte importante de discuţie, deoarece ambele sunt condiţii primordiale ale dependenţei secundare. Este studiat.

descompus şi în cele din urmă înţeles conceptul singurătăţii patologice – cel mai intens şi mai rezistent la tratament simptom al sevrajului dependenţei TLIS. Este sugerată folosirea simultană a unui Program în 12 Paşi, fiind discutate structura, principiile şi filosofía acestuia.

în această perioadă, relaţiile intime, inclusiv sexul ocazional, sunt interzise. Progresele în lupta cu dependenţa TLIS sunt imposibile dacă individul cu LIS crede că este îndeajuns de sănătos pentm a depista narcisiştii, administrându-şi mostre periodice din drogul care i-a creat dependenţa. Trebuie observat că chiar şi pentm cel mai bun psihoterapeut este o adevărată provocare să „vândă" această regulă, motiv pentm care un trecut în care acesta a suferit din cauza unei dependenţe sau unui abuz de substanţe reprezintă un avantaj.

## ETAPA 4: Pregătirea pentru furtuna narcisistă

Această etapă a fost concepută ca reacţie la natura periculoasă şi dificilă a Etapei 5. Asemenea Etapei 2, este o fază educativă în care persoana cu LIS cercetează amănunţit

strategiile narcisistului patologic. Aici sunt disecate concepte precum manipularea prin distorsiune, triangulaţia, alienarea părintească, precum şi puterea, controlul şi strategiile de dominare. „Conştientizarea anticipativă" este cel mai important concept al acestei etape. Este definită ca abilitatea de a prezice cu precizie modul în care narcisistul patologic va reacţiona atunci când sunt impuse nişte limite. Un astfel de set de abilităţi presupune ca persoana cu LIS în recuperare să înveţe un număr considerabil de informaţii despre TLIS, despre narcisismul partenerului lor şi despre modul în care cei doi au interacţionat dintotdeauna.

De dragul siguranţei şi al viabilităţii pe termen lung a recuperării din TLIS, persoanelor cu LIS li se prezintă mecanismele de interacţiune şi consecinţele impunerii unor limite narcisiştilor. Tehnica observă, nu absorbi (ONA) ajută LIS să se deconecteze în siguranţă de narcisistul lor patologic şi să îi impună limite. ONA este un set de instmmente şi de strategii defensive eficiente în neutralizarea tacticilor narcisistului patologic, neimplicându-i în nici o formă de conflict. Este un fapt dovedit că ONA funcţionează, pentm că am elaborat-o pentm a

depăşi daunele provocate de narcisiştii patologici pe care i-am întâlnit în viaţa mea personală. Pacienţii mei îmi povestesc despre impactul ei pozitiv asupra recuperării lor, filmuleţele mele YouTube despre ONA fiind vizualizate de peste 600 000 de ori.

## ETAPA 5: Impunerea limitelor într-un mediu ostil

### Curaj şi devotament

Aceasta este etapa în care persoanele cu LIS implementează limite bine gândite, menite să le garanteze siguranţa şi/sau să le scoată viaţa de sub controlul şi dominarea partenerului lor narcisist. Ca rezultat direct al lecţiilor învăţate în etapa anterioară, sunt bine pregătiţi pentm posibilele reacţii nocive şi periculoase ale narcisistului furios şi, mai mult ca sigur, tulburat.

Deoarece „paza bună păzeşte primejdia rea", această etapă cuprinde „Avertismentul Ministerului Sănătăţii", care pregăteşte persoanele cu LIS pentm furia şi reacţiile represive ale narcisistului patologic faţă de nou-descoperitele abilităţi de impunere a limitelor. Accentul

principal în această etapă se pune pe stabilirea şi menţinerea strategică şi protejată a limitelor faţă de narcisistul patologic. în această etapă „seismică", modificările comportamentale ale persoanelor cu LIS provoacă schimbări colosale în relaţia lor cu narcisistul patologic. Cu ajutorul unui psihoterapeut competent, instruit şi experimentat, persoana cu LIS îşi desprinde metaforic degetele narcisistului patologic de pe grumaz. Impunând câte o limită pe rând, persoana cu LIS începe să se izoleze şi să se protejeze

Acesta este momentul în care persoana află şi simte, în cazul unora pentru prima oară, gustul respectului de sine şi al speranţei.

singur.

Această etapă tumultoasă pare deosebit de primejdioasă din cauza simptomelor previzibile de sevraj ale singurătăţii patologice. Singurătatea chinuitoare şi persistentă este năpasta fiecărui om cu LIS şi va părea o deprindere de care este imposibil să scapi. în acest moment, implicarea într-un program de 12 Paşi este extrem de importantă.

în timpul transformărilor din Etapa 5, persoana cu LIS pune capăt relaţiei cu narcisistul patologic sau narcisistul abandonează corabia. în ambele cazuri, după Etapa 5 nici un narcisist patologic sau foarte puţini mai „rămân în preajmă", cu excepţia situaţiilor în care persoanele cu LIS nu au de ales decât să

continue legătura, cum ar fi cu un părinte în vârstă sau un soţ care deţine controlul finanţelor familiale. Pentru toţi cei care supravieţuiesc trasformărilor persoanelor cu LIS şi rămân în cercul lor intim, mesajul acestora este transmis cu claritate: „A apărut un nou şerif în oraş, unul care o să scape de toţi bandiţii narcisişti patologici".

## ETAPA 6: Menţinerea unor limite sigure şi protejate

### Protecţie, siguranţă şi îngrijire personală

Etapa 6 porneşte dintre dărâmăturile din zona afectată de cutremur, în care persoana cu LIS decide soarta clădirilor rămase în picioare: le demolează sau sunt renovate ca să respecte standardele. Vorbind mai puţin metaforic, persoana care suferea de LIS a căpătat putere şi încredere sporită în sine şi alege să pună capăt relaţiei cu narcisistul care continuă să îi dea târcoale sau îi cere să respecte noile reguli şi limite. în cazul celor dragi cu care nu există posibilitatea încheierii situaţiei sau a relaţiei nocive, utilitatea ONA este sporită. Aceştia

învaţă să gestioneze intruziunile sau încălcările limitelor, căci unii narcisişti patologici nu se dau bătuţi cu uşurinţă. Pentru a păstra limitele, este posibil ca indivizii cu LIS aflaţi în perioada de recuperare să fie nevoiţi să instaureze o regulă a întreruperii contactelor cu narcisiştii patologici.

## ETAPA 7: Soluţionarea şi asimilarea traumei subconştiente

### Vindecarea traumei de ataşament

Soluţionarea traumei subconştiente de ataşament presupune curăţarea ruşinii profunde şi a amintirilor suprimate şi reprimate de mult uitate. Trauma de ataşament este cauza principală a TLIS, iar soluţionarea ei reprezintă baza ISB. Această informaţie este importantă pentru toată activitatea din etapele precedente. Provocarea pe care o ridică această soluţionare, totuşi, este că nu trebuie înlesnită decât de un psihoterapeut cu o calificare corespunzătoare, instruit şi experimentat în domeniul traumei. Vă recomand cu căldură metoda mea de

psihoterapie „Vindecarea copilului traumatizat din interior", pe care o prezint şi o explic într-un film de instruire de patru ore.[25]

Prin activitatea de psihoterapie referitoare la traumă, ruşinea profundă şi trauma de ataşament subconştientă/uitată a ISB sunt mai întâi exhumate în siguranţă. Acestea sunt apoi transformate în amintiri acceptabile şi conştiente, dar dureroase şi triste. Obiectivul constă în recunoaşterea, împărtăşirea, prelucrarea şi asimilarea acestor amintiri şi senzaţii în şinele conştient al persoanei cu LIS. De asemenea, scopul este ca trauma de ataşament şi ruşinea profundă uitate din subconştient să fie asimilate, ele constituind adezivul invizibil care a ţinut persoana cu LIS perpetuu ataşată de o imagine despre sine familiară, dar disfuncţională. Este o etapă aparent miraculoasă: când este

dusă la bun sfârşit povara traumei de ataşament reprimate este ridicată de pe umeri, permiţându-i pacientului să vadă lumina ISB de la capătul tunelului.

## ETAPA 8: Descoperirea iubirii de sine

### Construirea unei noi fundaţii interioare a iubirii de sine

Dacă ISB este o casă în care persoana cu LIS plănuieşte să se bucure de restul vieţii, fundaţia ei trebuie să fie solidă şi rezistentă. Aceasta este etapa în care îi creează şi consolidează temelia. „Seminţele" plantate în etapele anterioare încep să dea roade în Etapa 8. Această etapă este preferata mea, deoarece latura strălucitoare a ISB începe să străpungă

norii întunecoşi şi opaci ai TLIS din perioada anterioară.

Acum, după ce limitele sunt stabilite implacabil, iar persoana cu LIS are parte de niveluri sporite de siguranţă, încep să-şi facă apariţia pâlpâiri ale iubirii de sine. În sfârşit, încep să „se îndrăgostească" de ei înşişi. Nu mai sunt ţinuţi ostatici de tiparele lor distorsionate de gândire de dinainte. Au învăţat să priceapă că iubirea de sine nu e doar departe de a fi egoistă, ci este şi cel mai bun cadou pe care şi l-ar putea oferi vreodată. Până în acest moment, singurătatea patologică şi dependenţa TLIS au fost permanent eradicate. Persoana zâmbitoare şi care se iubeşte pe sine este la o distanţă ca de la cer la pământ de individul izolat, ruşinat şi distrus din trecut. Adeseori, aceşti pacienţi experimentează ceea ce eu numesc „natura molipsitoare a iubirii de sine". Deoarece senzaţia e atât de plăcută, se răspândeşte iute şi pe de-a-ntregul în celelalte domenii ale vieţii lor.

## ETAPA 9: Construcţia unei fundaţii exterioare a iubirii de sine

### Dobândirea unor relaţii bazate pe iubire de sine

Etapa 9 este etapa experimentală în care prohibiţia relaţiilor intime şi a sexului este în sfârşit ridicată. Vă vine sau nu să credeţi, odată ajunşi în această etapă, nevoia de intimitate pentru a scăpa de suferinţă a dispărut. De fapt, se întâmplă invers: când o persoană nouă apare în cercul romantic bine păzit, persoana vindecată simte o stare de nervozitate. Ca atunci când înveţi să mergi pe bicicletă, entuziasmul generat de faptul că eşti independent şi mobil este adeseori temperat de căzăturile ocazionale şi de genunchii juliţi.

înarmată cu o fundaţie solidă ca stâncă a iubirii de sine, această persoană este încurajată să invite vizitatorii în casa nou-construită şi să îşi pună la încercare noul set de abilităţi şi competenţe emoţionale şi de relaţie. în această etapă, greşelile sunt inevitabile, căci majoritatea oamenilor

care capătă ISB nu au (sau au într-o măsură redusă) un sistem de referinţă anterior legat de o relaţie bazată pe iubirea de sine. Deprinderea, însuşirea şi practicarea relaţiilor intime sănătoase din punct de vedere emoţional şi fizic sunt deopotrivă înspăimântătoare şi palpitante. Acesta este momentul în care aceste persoane îşi dau seama că sexul este un act de dragoste, respect şi grijă intimă necondiţionată care are capacitatea de a contopi sinergetic partenerii într-o relaţie sănătoasă şi durabilă pe termen lung.

în momentul respectiv, persoanele cu ISB sunt încurajate să îşi extindă reţeaua socială, fiind conectate mai profund cu actualii şi cu noii prieteni. La finele Etapei 9, viitoarea persoană cu ISB a devenit pentm totdeauna un prieten şi/sau amant care se iubeşte pe sine, un om curajos, fiind în acelaşi timp protejat, vulnerabil, rezistent şi conectat emoţional. Aceasta este clipa în care ecuaţia relaţională 1 + 1 = 2 capătă cel mai mult sens.

## ETAPA 10: Transformarea într-o persoană cu iubire de sine din belşug

Ajunsă în Etapa 10, nou-transformata persoană cu ISB îşi va fi creat o identitate personală şi de relaţie impregnată de forţă, emancipare şi, firește, iubire de sine. O singură doză de iubire de sine şi vor căpăta apetit pentru ea pe durata întregii vieţi. Persoana cu ISB nu se va mai supune niciodată veninului amar cu care fostul ei narcisist patologic a hrănit-o. Îşi va proteja cu orice preţ nou-descoperita libertate emoţională şi iubire de sine. Când vor fi sufocaţi, oamenii cu ISB vor riposta cu fiecare fărâmă de energie pe care o pot aduna pentru a se apăra împotriva compromiterii iubirii de sine pe care au descoperit-o de curând.

Aşa cum trauma de ataşament a reprezentat baza tare ca piatra a TLIS, ISB este conacul splendid în care o persoană locuieşte permanent. Odată cu soluţionarea traumei de ataşament şi a ruşinii profunde, individul cu ISB este mai capabil să experimenteze liniştea existenţială, care merge mână în mână cu experienţele spirituale şi profunde

şi mai pline de însemnătate. Acesta este momentul în care tratamentul/psihoterapia nu mai sunt necesare, iar Vindecarea codependenței a fost atinsă.

Recuperarea din TLIS este o propunere înspăimântătoare, chiar riscantă, căci calea către ISB – vindecarea codependenței – este presărată cu obstacole şi cu experienţe dureroase. Cu siguranţă, dificultatea primelor cinci etape îi va face pe cei slabi de înger să fugă mâncând pământul, dar dacă LIS în recuperare persevereză, recompensa va fi fără egal.

## Cele zece promisiuni ale iubirii de sine din belşug

1. Identificarea şi înțelegerea cauzelor fundamentale ale TLIS.

2. Soluționarea traumei de atașament de multă vreme îngropată.

3. Neutralizarea nivelurilor septice ale ruşinii profunde.

4. Eradicarea singurătății patologice, insidiosul simptom de sevraj al TLIS.

5. Abilitatea de a îndura perioada de recuperare din dependenţa TLIS.

6. încetarea nevoii de automedicamentaţie provocată de sindromul magnetului uman.

7. Modificarea tiparelor de atracţie către indivizi care se iubesc pe sine.

8. Apariţia unei reacţii de repulsie din reflex în compania unor narcisişti patologici.

9. Apariţia liniştii existenţiale – abilitatea unei persoane de a se simţi fericită şi împlinită doar pentru că este ea însăşi.

10. Transformarea permanentă a ISB şi dispariţia permanentă a TLIS.

Rcflccln i i Care este cel mai marc obstacol care va unc legai de TLIS? □ Scrieţi un paragraf sau mai multe despre

## 13. Viaţa începe acum

Această carte şi-a îndeplinit scopul dacă v-a ajutat să ieşiţi din negare în ceea ce priveşte tulburarea lipsei iubirii de sine (TLIS) de care suferiţi. A avut succes dacă aţi înţeles mecanismele interne ale TLIS şi pornirea obsesivă de a fugi de singurătate şi de ruşinea profundă, îndreptându-vă înspre o sursă periculoasă de alinare a acestora. Şi, dacă acum sunteţi conştient de felul şi motivele pentru care magnetul propriu intern vă leagă de narcisişti patologici – indivizi care la un moment dat vi se păreau familiari şi inofensivi, golindu-vă ulterior sursa vieţii emoţionale – mi- am îndeplinit misiunea de a vă instrui şi proteja.

Sunt sigur că această carte a dezvăluit câteva adevăruri revelatoare, dar şocante, care mai mult ca sigur au provocat nespusă tristeţe, furie, păreri de rău şi anxietate. Ar fi complet justificabil dacă nu sunteţi pregătit să le asimilaţi. Este posibil ca descoperirea ravagiilor făcute de TLfS, împreună cu natura ei profund înrădăcinată şi cu dificila bătălie care este necesară pentru a o depăşi, să fi declanşat un sentiment de nesiguranţă, ba chiar de disperare. Din nefericire, nu există nici o altă cale pentru a vă începe recuperarea.

în ciuda absenţei scurtăturilor, puteţi fi convins că există speranţă. Muchia emoţională pe care vă legănaţi riscant se va transforma curând într-o fundaţie stabilă, la început fragilă, pe care se va sprijini iubirea de sine din belşug care se dezvoltă acum (ISB). Nu vă condamn dacă sunteţi circumspect în privinţa afirmaţiei mele sau dacă pur şi simplu nu aveţi încredere în ea. Fără doar şi poate, este o chestiune înfricoşătoare.

## Trucul fotografiei false în oglindă

Percepţia pe care o are narcisistul despre dumneavoastră a fost dintotdeauna distorsionată, în funcţie de gusturile sau, mai rău, de nevoile lui. Dacă vă recunosc şi vă confirmă verbal frumuseţea, mai mult ca sigur că vor susţine că acest lucru este încă unul dintre binemeritatele şi mult-doritele lor trofee. „Pretinsa" dumneavoastră frumuseţe a devenit preţioasa lor proprietate care stârneşte complimentele celor din jur şi care, în cel mai bun caz, îi va face pentru o scurtă vreme să se simtă bine în pielea lor.

Este momentul să deveniţi conştient de trucurile de bază ale manipulatorului. A folosit acest procedeu pentru a vă face să vă întoarceţi împotriva propriei persoane, în tot acest timp ţinându-vă sub papuc. Manipulatorii ştiau că dacă v-aţi observa veritabila şi naturala frumuseţe interioară, respectul şi iubirea de sine care ar fi rezultat le-ar fi zădărnicit planurile diabolice de a prelua controlul asupra dumneavoastră. N-aveaţi de unde să ştiţi că la începutul relaţiei v-au înlocuit oglinda psihologică cu una care avea lipită pe ea o „fotografie falsă".

Tristul adevăr este că persoana jalnică şi antipatică din oglindă cu care v-aţi identificat dintotdeauna n-aţi fost niciodată dumneavoastră! Imaginea despre care aţi crezut într-un mod eronat, dar explicabil, că aţi fost chiar dumneavoastră cel adevărat fusese falsificată pentru a reflecta doar ficţiunea implantată a narcisistului. Este momentul să aflaţi adevărul şi, vă rog, auziţi-l clar: persoana care aţi sperat mereu că aţi putea fi chiar există! Reflexia pe care o vedeţi, pe care o priviţi în mod curent cu dezgust, dezamăgire şi jenă nu vă reprezintă şi nu v-a reprezentat niciodată! De fapt, nici măcar n-a fost o reflexie reală.

Nevoia nesăţioasă a manipulatorului narcisist de a fi cea mai frumoasă persoană din universul dumneavoastră a dus la decizia lui calculată de a vă pune stăpânire pe „oglinzile interioare". Fuseseră dintotdeauna ameninţaţi de frumuseţea dumneavoastră interioară şi exterioară,

deoarece aceasta se află în opoziție directă cu imaginea detestabilă pe care, într-o manieră convenabilă, mintea lor de persoană cu tulburări de personalitate a eliminat-o din gândirea conștientă. Așadar, v-au manipulat să acceptați versiunea fotografică scandalos de urâtă a

dumneavoastră în locul reflexiei oneste şi riguroase din oglindă. Prin detestabila fotografie falsă şi prin trucul oglinzii, v-au schimonosit chipul în proporţii deloc măgulitoare sau vi l-au redus la un ansamblu de imperfecţiuni pe care cu greu le poţi privi.

Un pas important către ISB vă cere să distrugeţi metaforic acea oglindă defonnată şi crăpată şi să investiţi într-una care vă reflectă cu acurateţe şinele splendid, perfect de imperfect. Este posibil să dureze o vreme până identificaţi desăvârşirea în ceea ce vedeţi; aveţi tot timpul din lume pentru asta – şi mai mult decât atât. Ceva atât de preţios precmn iubirea de sine din belşug merită dificilele eforturi pe care le depuneţi pentru vindecare şi recuperare, precmn şi timpul necesar pentru a o obţine.

Vreau să vă îndreptaţi către cea mai apropiată oglindă. în faţa ei, recitaţi unnătoarele declaraţii:

□ Reflexia pe care o văd este 100% adevărată; sunt eu pe de-a-ntregul.

□ O să-mi pennit să îmi văd adevărata reflexie fără să mă judec.

□ O să-mi confirm şi o să-mi accept această reflexie imperfectă ca fiind adevăratul (şi corectul) meu sine.

□ Dacă oglinda ar reflecta o imagine reprobabilă sau nu îndeajuns de bună, o s-o resping, o s-o abandonez şi o să- mi scot din minte fotografia cu care am fost manipulat.

□ Când voi fi pregătit, o să revin în faţa oglinzii şi o să asimilez reflexia – fără să o judec.

□ O să-mi pennit să-mi aţintesc privirea asupra perfecţiunii nerecunoscute şi neapreciate şi, poate pentru prima dată, o să observ persoana care am fost dintotdeauna, dar pe care nu mi s-a dat niciodată voie s-o văd.

□ O să-mi pennit să consider că sunt şi am fost mereu o persoană frumoasă.

□ O să învăţ să mă iubesc, căci am nevoie de acest lucru mai mult decât orice altceva.

## Aruncaţi ştafeta din mână!

Trebuie să punem capăt plăgii globale a tulburării lipsei iubirii de sine, dacă nu pentru noi înşine, atunci pentru copiii noştri şi pentru copiii copiilor lor. Dumneavoastră, ca soţ sau soţie, ca soră sau frate, ca amic sau, în fond, pur şi simplu ca membru implicat al umanităţii, trebuie să luaţi în considerare să vă alăturaţi cruciadei de eradicare a acestei tulburări dăunătoare şi să deveniţi parte din confreria universală a iubirii de sine.

Vă implor să aruncaţi din mână ştafeta codependenţei, să atârnaţi în cui pantofii de alergare şi să vă îndepărtaţi încrezător şi elegant de lungul şir de alergători premiaţi, dar învinşi ai familiei dumneavoastră. Preţul pe care-l veţi plăti dacă rămâneţi în această echipă va fi mult prea ridicat. Vă rog, credeţi-mă pe cuvânt. Ştiu asta.

Calea către vindecarea codependenţei şi către iubirea de sine este una anevoioasă, fără îndoială. Va fi presărată cu obstacole de care probabil că vă veţi împiedica. Poate că veţi cădea, vă veţi răni şi nu veţi dori să vă mai ridicaţi în picioare. Nu este un drum scurt, nici uşor, dar, aşa cum sunt convins că aţi mai auzit de multe ori până acum, destinaţia contează, nu călătoria. Cum am precizat, aşteptaţi-vă să fiţi nevoit să vă dedicaţi un an sau doi acestei călătorii pentm a o duce la bun sfârşit. Poate că vi se pare o perioadă lungă de timp. Totuşi, dacă vă gândiţi la combinaţia forţelor disfuncţionale care sunt responsabile pentm TLIS şi la procentul din viaţă pe care l-aţi trăit deja împovărat de această problemă, veţi vedea că răbdarea şi perseverenţa vă vor purta acolo unde trebuie să fiţi – mai repede decât vă puteţi imagina. Iar răsplata va fi mai mare decât v-aţi putea închipui.

Fiţi pregătit. O chestiune atât de preţioasă ca ISB o să tulbure nişte ape. Pasărea ce învaţă să zboare iarăşi, după ce i s-au tăiat aripile, îl va face pe temnicer să-şi dorească s-o vâre înapoi în colivie. Dacă vă împotriviţi strădaniilor lor de a vă obliga să intraţi la loc în cuşcă, probabil că îşi vor îmbunătăţi metodele care au funcţionat iniţial pentm a vă face să le daţi ascultare. Şi vor încerca, nu glumă! Ecuaţia este simplă: va exista o proporţie egală între tentativele dumneavoastră de evadare şi contramăsurile lor pentm a vă tăia din nou aripile. Să nu uitaţi acest lucm. Va fi bătălia vieţii dumneavoastră; nu va fi uşor şi vor exista consecinţe dureroase, dar care pot fi depăşite.

Pe măsură ce fiecare parte componentă a sinelui manipulat este demontată, vă veţi familiariza din nou cu povestea reală despre sine şi despre ceilalţi. Chiar dacă nu veţi fi mereu fericit sau optimist, nu vă veţi mai îndrepta către abisul mşinos în care sălăşluieşte TLIS, ci mai degrabă către văzduh, unde poate fi găsită viitoarea persoană care se iubeşte pe sine.

Ce părere aţi avea dacă v-aş spune că aţi ţinut mereu cărţile câştigătoare în mână, dar n-aţi avut niciodată habar? Acum, dacă narcisiştii nu vă mai coregrafiază realitatea, puteri în sfârsit să deveniri ceea ce ati fost mereu menit să fiţi.

Deseori, cele mai dure călătorii sunt cele care oferă cele mai mari recompense. Chiar dacă tata m-a învăţat puţine lucruri despre iubirea de sine, din când în când mi-a mai transmis întâmplător fărâmiţe de înţelepciune. Obişnuia să spună: „Nimic nu-i de pomană pe lumea asta". în ceea ce priveşte lupta dumneavoastră pentm ISB, fusese cât se poate de exact. Acea „pomană" va fi costisitoare, dar credeţi-mă când vă spun că va merita tot timpul şi energia pe care le veţi „cheltui" pe ea.

## Avertismentul Ministerului sănătăţii

Dacă aş lucra în Ministerul sănătăţii, aş afişa următorul avertisment într-un loc în care oricine să-l poată vedea. Spre deosebire de avertismentele tipărite pe pachetele de ţigări şi pe sticlele de vin, acesta ar atrage atenţia asupra posibilelor pericole legate de ceea ce s-ar întâmpla dacă nu faceţi ceva pentm a remedia actuala TLIS, precum şi asupra suferinţelor prin care veţi trece când veţi face acest lucm. Informaţia înseamnă putere, iar puterea are o importanţă capitală în dificila bătălie pe care o veţi duce pentm a vă soluţiona problema şi pentm a vă alătura comunităţii de oameni care se iubesc pe sine.

AVERTISMENTUL MINISTERULUI SĂNĂTĂŢII Renunţarea la codependenţă şi tulburarea lipsei iubirii de sii

## Voinţa de a supravieţui

De curând, când soţia mea şi cu mine am vizitat Alaska, una dintre escalele făcute într-un circuit cu autocarul a fost o secţiune din tundra Alaskăi. în regiunea în care ne găseam, un grup de copaci erau deformaţi, întortocheaţi şi deloc înalţi. Ghidul ne-a explicat că simplul fapt că existau era un miracol al naturii. A continuat spunându-ne că vreme de opt luni pe an aceşti arbori erau acoperiţi în întregime de un strat de zăpadă densă de patru metri şi jumătate. Ne-a asigurat că, asemenea unui mecanism de ceasornic, aceşti copaci îşi făceau reapariţia în fiecare perioadă incredibil de scurtă de vară. Am fost uluit de modul în care evoluţia şi aceşti arbori şi-au dat mâna pentru a crea o strategie câştigătoare de supravieţuire.

în acel moment, am văzut cu ochii minţii o privelişte panoramică a unui peisaj complet alb şi arid. Am reflectat la colosala solicitare fizică la care zăpada compactă supunea aceşti copaci fragili. Am fost fascinat de ideea că puteau supravieţui, an după an, cu doar o fărâmă de căldură şi de lumină solară. Mintea mi-a zburat la versiunea omenească a supravieţuirii într-o asemenea tundră. Atunci am făcut o paralelă între aceşti arbori şi vieţilor multor persoane LIS în recuperare cu care lucrasem. în ciuda faptului că la prima vedere nu exista o cale de scăpare din situaţia lor nefericită, contrar tuturor aşteptărilor şi cu foarte puţine mijloace de subzistenţă, arborii din Alaska şi aceste persoane cu LIS au încercat neîncetat să supravieţuiască în faţa asprelor „elemente ale naturii".

Mulţi dintre pacienţii mei, poate şi dumneavoastră, s-au săturat pur şi simplu să fie îngropaţi sub un maldăr metaforic de cinci metri de zăpadă. Acum e un moment la fel de bun ca oricare altul să puneţi mâna pe lopată şi să începeţi să vă croiţi drumul către suprafaţă. Daţi startul planurilor binemeritate şi amânate la nesfârşit de a vă înălţa acolo unde soarele şi căldura vă vor ajuta să vă transformaţi în persoana visurilor dumneavoastră.

## Tapiseria pe care o numesc viaţa mea

Pentru a scrie cartea de faţă, a trebuit să fac un pas în spate şi să trec în revistă tapiseria din care este ţesută povestea vieţii mele. în ciuda firelor deşirate, a găurilor şi a marginilor roase, sunt mândru să declar că este splendidă. Am ajuns să-mi dau seama că frumuseţea ei nu este determinată de mărime, culoare, model, ţesătură sau modul în care a fost croită. în schimb, suma părţilor componente şi istoria din spatele ei o transformă într-o operă nepreţuită de artă. îmi place sau nu, toate întâmplările vieţii mele, de la ruşinea paralizantă a celui de-al doilea divorţ la bucuria miraculoasă a naşterii singurului meu fiu, Benjamin, au fost întreţesute cu meticulozitate. Tapiseria va fi întotdeauna o reprezentare vie şi veridică a trecutului din care provin, a omului care am devenit şi a direcţiei în care doresc să mă-ndrept. Din această lucrare preţioasă de artă veche – viaţa mea – am fost capabil să extrag lecţiile cuprinse în cartea de faţă. Dar n-am făcut-o de unul singur.

## îngerii mei păzitori codependenţi

întâmplările care mi-au creat tapiseria n-au fost nici aleatorii, nici accidentale. Au fost mai degrabă organizate şi încurajate cu minuţiozitate de un grup conspirativ de îngeri păzitori codependenţi – şi anume mama, Mikki Rosenberg, tatăl ei, bunicul Chuck, şi mama tatălui meu, bunica Molly. Cred că toţi trei şi-au găsit consolarea şi senzaţia că ar avea un scop divin în aranjarea pieselor de domino ale

vieții mele, astfel încât atunci când acestea au picat, m-au îndreptat în direcția în care aveam cea mai mare nevoie să merg.

Aceşti îngeri dragi n-au trăit niciodată bucuria şi libertatea unei iubiri de sine depline; şi-au dus trauma de ataşament, ruşinea profundă şi singurătatea cu ei în mormânt. Cred cu sinceritate că li s-a încredinţat sarcina „divină" de a răspândi învăţătura iubirii de sine prin emisarii lor pământeni pe care îi influenţează şi îi îndrumă. Deoarece sunt unul dintre aceştia, mă consider cea mai norocoasă persoană din lume.

Nu pot să număr de câte ori o viziune, o descoperire sau un gând aleator care mi-au schimbat viaţa au părut să mi se ivească de nicăieri. Datorită sensibilităţii şi deschiderii mele faţă de fenomenele spirituale, îmi dau seama că sunt mesaje din partea principalului meu înger păzitor, mama, care îmi spune că e mândră de mine şi că nu sunt singur pe pământ. Graţie cerurilor şi pasiunii nepieritoare care a refuzat să se stingă, am ajuns să îmi îndeplinesc visul pe care l-am avut din tinereţe. Sunt optimist că miracolul pe care l-am trăit vi se poate întâmpla şi dumneavoastră.

*Vă mulţumesc, mamă bunicule Chuck şi bunică Molly.*

Reflecţii □ Care este cel mai important motiv pentru care trebuie „să aruncaţi ştafeta din mână"? □ Ce repercusiui

# DESPRE AUTOR

**Ross Rosenberg**

este proprietarul Clinical Care Consultants, un centru de consiliere din zona Chicago şi al Institutului de Recuperare a Iubirii de Sine, o companie de formare şi dezvoltare profesională de self-help. A fost psihoterapeut timp de aproape 30 de ani şi este considerat un expert internaţional în narcisism, codependenţă, traume şi dependenţă de sex. Canalul său de YouTube, care a obţinut 7,1 milioane de vizionări/70 000 de abonaţi (la momentul scrierii acestei cărţi), a dus la recunoaşterea globală a activităţii sale.

Prima ediţie a De ce îi iubim pe cei care ne fac rău a fost vândută în peste 50 000 de exemplare şi este considerată o lucrare de bază în cele mai multe cercuri de tratament şi recuperare a codependenţei.

Ross este conducător cunoscut de seminare şi a făcut prezentări în 29 de state americane, la Amsterdam şi la Londra. A apărut în mod regulat la emisiuni TV şi radio naţionale şi a

scris pe bloguri şi pentru publicaţii online faimoase.

# GLOSAR DE TERMENI

AA: Alcoolicii Anonimi TPA: Tulburare de personalitate antisocială TPB: Tulburare de personalitate borderline CODA: Codependenţii anonimi TCS: Teoria continuumului sinelui VCS: Valorile continuumului sinelui SMU: Sindromul magnetului uman OL: Obiectul limerent DRG: Dragoste, respect şi grijă SAN: Sindromul abuzului narcisist TPN: Tulburare de personalitate narcisistă TOC: Tulburare obsesiv-compulsivă ONA: Observă, nu absorbi ORC: Orientarea în relaţie către ceilalţi CCR: Continuumul compatibilităţii relaţiei TCR: Teoria compatibilităţii

relaţiei OR: Orientările relaţionale

ISB: Iubire de sine din belşug LIS:

Lipsă de iubire de sine TLIS:

Tulburarea lipsei iubirii de sine RIS:

Recâştigarea iubirii de sine ORS:

Orientare în relaţie către sine

# BIBLIOGRAFIE


Ainsworth, M.D.S. (1973). „The Development of Infant-Mother Attachment", in B. Cardwell & H. Ricciuti (Ed.), Review of Child Development Research (Vol. 3, pp. l-94). Chicago: University of Chicago Press.

Al-Alem, L. şi Omar, H.A. (2008). „Borderline Personality Disorder: An OverView of History, Diagnosis and Treatment in Adolescents". Publicaţiile Facultăţii de Farmacologie şi de Ştiinţe Nutriţionale.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (ediţia a 5-a). Arlington, VA: Autor.

American Psychiatric Association (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-IV (recenzie de text ). Washington, DC: Autor.

Anthenelli, R.M., Smith, T.L., Irwin, M.R. si Schuckit, M.A. (1994). „A Comparative Study of Criteria for Subgrouping Alcoholics: The Primary/Secondary Diagnostic Scheme versus Variations of the Type 1/Type 2 Criteria". American Journal of Psychiatry, 151(10), pp. 1468- 1474.

Autor Necunoscut. (2017). „AII About Attachment”. Site-ul Psychology Today: https://www.psychologytoday.com/basics/attachment

Autor Necunoscut. (2010). „The Pew Charitable Trust’s Research & Analysis: The Impact of the September 2008 Economic Collapse”. Philadelphia, PA: Pew Charitable Trust.

Beattie, M. (1986). Codependent No More: Howto Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself (ediţia a 2-a). Center City, MN: Hazelden.

Belden, R. (1990). Iron Man Family Outing: Poems about Transition into a More Conscious Manhood. Austin, TX: Autor.

Berk, M., Grosjean, B. si Warnick, H. (2009). „Beyond Threats: Risk Factors or Suicide Completion in Borderline Personality Disorder”. Current Psychiatry, 8(5), pp. 32-41.

Boeree, C. (2006). „Personality Theories: Erik Erikson 1902-1994”. Preluat din : http : //webspace. ship. edu/cgboer/erikson. html

Bowlby, J. (1969, 1983). Attachment: Attachment and Loss, Vol. 1 (ediţiile 1 şi 2). New York, NY: Basic Books.

Cadoret, R.J., Troughton, E. si Widmer, R. (1984). „Clinical Differences between Antisocial and Primary Alcoholics”. Comprehensive Psychiatry,

25, pp. l-8.

Clark, J. si Stoffel, V.C. (1992). „Assessment of Codependency Behavior in Two Health Student Groups”. American Journal of Occupational Therapy, 46(9), pp. 821-828.

Co-Dependents Anonymous (2010). „Patterns and Characteristics of Codependence”. Preluat din: http://coda.org/index.cfm/newcomers/patterns- and-characteristics-of-codependence/

Colovic N, Lekovic D, Gotic M. (2016). „Treatment by Bloodletting În The Past And Present”. Srpski Arhiv Za Celokupno Lekarstvo. 2016, mar-apr: 144(3-4), pp. 240-248.

Davis, A. si Appel, T. (2010). „Bloodletting Instruments in the National Museum of History and Technology”. Smithsonian Studies in History and Technology; nr. 41.

Dougherty, M. (2017). „Why are We Getting Taller as a Species?” Scientific American.

Elwood J.M., Little, J. si Elwood, J.H. (1992). Epidemiology and Control of Neural Tube Defects. New York, NY: Oxford University Press.

Erikson, E.H. (1950). Childhood and Society. New York, NY: Norton.

Fazel, S. si Danesh, J. (2002). „Serious Mental Disorder in 23,000 Prisoners: A Systematic Review of 62 Surveys”. The Lancet, 359, pp. 545- 550.

Friel, J. si Friel L., (1986). Adult Children Secrets of Dysfunctional Families: The Secrets of Dysfunctional Families. Deerfield Beach, FL: HCL

Greenstone, G. (2010). „The History of Bloodletting”. British Columbia Medical Journal. Vol. 52, Nr. 1, ianuarie-februarie 2010, pp. 12-14, Premise.

Hare, R.D. (1996). Psychopathy: A Clinical Construct Whose Time Has Come. Criminal Justice & Behavior, 23(1), pp. 25-54.

Hare, R.D. (1993). Without Conscience: The Disturbing World of Psychopaths among Us. New York, NY: Pocket Books.

Harlow, H.F. (1962). „Development of Affection in Primates”. în E. L. Bliss (Ed.), Roots of Behavior (pp. 157-166). New York, NY: HarperCollins.

Hazan, C. si Shaver, P. (1987). „Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process”. Journal of Personality and Social Psychology, 52(3),

pp. 511-524.

Insei, T. (2010). What's in a Name? The Outlook for Borderline Personality Disorder. Institutul Naţional de Sănătate Mintală. Preluat din: nimh.nih.gov/about/directors/thomas-insel/blog/2010/

Johnson, S. (2012). Therapist's Guide to Pediatric Affect and Behavior Regulation (Practical Resources for the Mental Health Professional). Academic Press.

Kelley, D. şi Kelley, T. (2006). Alcoholic Relationship Survival Guide: What to Do When You Don't Know What to Do. Port Charlotte, FL: Kelley Training Systems.

Kellogg, T. si Harrison-Davis, M. (1983). Broken Toys, Broken Dreams: Understanding and Healing Boundaries, Codependence, Compulsion and Family Relationships. New York, NY: Bratt Publishing.

Kemberg, O. (1984). Severe Personality Disorders. New Haven, CT: Yale University Press.

Keys, D. (2012). Narcissists Exposed – 75 Things Narcissists Don't Want You to Know. Washington, DC: Light's House Publishing.

Kreisman, J. si Straus, H. (2010). I Hate You – Don't Leave Me: Understanding the Borderline Personality. New York, NY: Perigree Trade.

Kulkami, J. (2015). „Borderline Personality Disorder is a Hurtful Label for Real Suffering – Time We Changed It." Preluat din: https://theconver- sation.com/borderline-personality-disorder-is-a-hurtful-labelfor-real- suffering-time-we-changed-it-41760

Laign, J. (1989). A Patient Poll. Focus on the Family and Chemical Dependency, p. 16.

Lasch, C. (1991). The Culture of Narcissism: American life in an Age of Diminishing Expectations (ediţie revizuită) New York, NY: W.W. Norton & Company.

Layton, J. (2017). „How Brainwashing Works". https://science.howstuff- works.com/life/inside-the-mind/human-brain/brainwashingl.htm

Lenzenweger, M., Lane, M., Loranger, A. si Kessler, R. (2007). „DSM-IV Personality Disorders in the National Comorbidity Survey Replication". Biological Psychiatry, 62(6): pp. 553-564.

Lewis, C.E., Cloninger, C.R. si Pais, J. (1983). „Alcoholism, Antisocial Personality and Drug Use in a Criminal Population". Alcohol and Alcoholism, 18, pp. 53-60.

Lifton, R. (1963). Thought Reform and the Psychology of Totalism. New York, NY: W.W. Norton & Co.

Linehan, M. (1993). Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York, NY: Guilford Press.

Lydon, J.E., Jamieson, D. W. si Zanna, M.P (1988). „Interpersonal Similarity and the Social and Intellectual Dimensions of First Impressions". Social Cognition, 6(4), pp. 269-286.

Maccoby, M. (2004). Narcissistic Leaders: The Incredible Pros, the Inevitable Cons. Watertown, MA: Harvard Business Review.

Malmquist, C.A. (2006). Homicide: A Psychiatric Perspective. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Inc.

Marsh, E. şi Wolfe, D. (2008). Abnormal Child Psychology (ediţia a 4-a). Independence, KY: Wadsworth Publishing.

Maslow, A. (1966). The Psychology of Science: A Reconnaissance. New York, NY: Harper & Row.

Miller, A. (1979). The Drama of the Gifted Child: The Search for the True Self. New York, NY: Basic Books.

Mosely, M. (2012). „Why is There Only One Human Species?" BBC. http://www.bbc.com/news/science-environment-13 874671

National Alliance of Mental Illness (NAMI). (2017). Borderline Personality Disorder. Preluat din: https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health- Conditions/Borderline-Personality-Disorder

Nordqvist, C. (24 februarie 2012). „What is Borderline Personality Disorder (BPD)?" Preluat din: http://www.medicalnewstoday.com/articles/9670.php (pe 14 martie 2012)

Oliver, D. (2004-2012). „Antisocial Personality Disorder (APD)?" Preluat din: http://www.bipolarcentral.com/other illnesses/apd.php (pe 10 decembrie 2012)

Orwell, G. (1949). 1984. New York, NY: Penguin. Payson, E. (2002). The Wizard of Oz and Other Narcissists. Royal Oak, MI: Julian Day Publications.

Perry, S. (2003). Loving in Flow: How the Happiest Couples Get and Stay that Way. Naperville, IL: Sourcebooks, Inc.

Porr, V. (2001). „How Advocacy is Bringing Borderline Personality Disorder into the Light: Advocacy Issues”. Preluat din: http://www.tara4bpd.org/how-advocacy-is-bringing-borderline-personality- disorder-into-the-light/ (pe 4 decembrie 2012)

Prabhakar, K. (2006). Proceedings of the Third AIMS International Conference on Management: An Analytical Study on Assessing Human Competencies Based on Tests. l-4 ianuarie 2006. Ahmedabad: Indian Institute of Management.

Riggio, O. s.a. (2015). „Management of Hepatic Encephalopathy as an Inpatient”. Clinical Liver Disease Journal, 5(3), pp. 79-82.

Schulze, L. s.a. (2013). „Gray Matter Abnormalities in Patients with Narcissistic Personality Disorder”. Journal of Psychiatric Research. Preluat din: http://dx.doi.org/10.1016/jjpsychires.2013.05.017

Science Learning Hub. (2009). „Light and Telescopes”. http://www.sciencelearn.org.nz/resources/1625-light-and-telescopes

Shearer, E. si Gottfried, J. (2017). News Use Across Social Media Platforms 2017. Pew Research Website: http://www.journalism.org/2017/09/07/news-use-across-social-media-
platforms-2017/

Shepherd, T. si Linn, D. (2014). Behavior and Classroom Management in the Multicultural Classroom: Proactive, Active, and Reactive Strategies. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Singleton, N., Meltzer, H. si Gatward, R. (1998). Office of National Statistics Survey of Psychiatric Morbidity.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2011). „Report to Congress on Borderline Personality Disorder". Publicaţia HHS Nr: SMA11-4644.

Tennov, D. (1999). Love and Limerence. Lanham, MD: Scarborough House.

Tottenham, N. s.a. (2010). „Prolonged Institutional Rearing is Associated with Atypically Large Amygdala Volume and Difficulties in Emotion Regulation". Developmental Science, 3(1), pp. 46-61.

Watts, A.L. s.a. (2013). „The Double-Edged Sword of Grandiose Narcissism: Implications for Successful and Unsuccessful Leadership Among U.S. Presidents". Psychological Science, 24(12), pp. 2379-2389.

Weller, C. (2014). „What's the Difference Between a Sociopath and a Psychopath? (Not Much, But One Might Kill You)". Preluat din: http://www.medicaldaily.com/whats-

difference-between-sociopath- andpsychopath-not-much-one-might-kill-you-270694

Wingfield, N. si Wakabayashi, D. (2017). „What Worries? Big Tech Companies Post Glowing Quarterly Profits”, The New York Times.

Wolven, K., (2015). „Grandiose and Vulnerable Narcissism: Where Do the Emotional Differences Lie?” Teze de psihologie. Aiken, SC: University of South Carolina.

Organizaţia Mondială a Sănătăţii. (1992). ICD-10 Classification of Mental and Behavioral Disorders: Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines. Geneva, Elveţia: Autor.

Wrosch, A. (1992). „Undue Influence, Involuntary Servitude and Brainwashing: A More Consistent, Interests-cased Approach”. Preluat din: http://digitalcommons.lmu.edU/llr/vol25/iss2/4